

# બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

---

Care of the Expectant Mother

AND

Child upto Five Years.

---

Third Edition.

કર્તા :—

ડૉક્ટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

—:૦:—

ALL RIGHTS RESERVED.

૧૯૩૧.

કિંમત ચાના ૧૨.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૫૮૩૫ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ *બાળ જન્મ ૨૦૬ ૨૧૦૫૩*  
*માતાની અને બાળકની સેવા*  
વિષય *૩૪૪:૩*

પહેલી આવૃત્તિ ૧૦૦૦. ૧-૧૦-૩૦.

બીજી આવૃત્તિ ૨૦૦૦. ૨૫-૧૨-૩૦.

ત્રીજી આવૃત્તિ ૩૦૦૦. ૧-૪-૩૧.

# બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

---

Care of the Expectant Mother

AND

Child upto Five Years.

---

ત્રીજી આવૃત્તિ.

કર્તા :—

ડૉક્ટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

—:૦:—

કર્તાએ સર્વ હક સ્વાધિન રાખ્યા છે.

૧૯૩૪

કિંમત આના ૧૨.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૫૮૩૫

# સાંકળિયું.

બાબદોની

સંખ્યા.

પાત્રું.

	પ્રસ્તાવના	...	...	...	...	૩
	અભિપ્રાયો	...	...	...	...	૫
	મારી તરફના બે શબ્દો	...	...	...	...	૧
૧	સ્ત્રીનો દરજ્જો અને તેની જોખમદારી	...	...	...	...	૧
૨	સ્ત્રીની ફરજો અને તેને લાયકની આપવી જોઈતી કેળવણી	...	...	...	...	૨
૩	સ્ત્રી એક માતા તરીકે	...	...	...	...	૪
૪	સુવાવડથી નિપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો	...	...	...	...	૫
૫	મોટાં બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો	...	...	...	...	૮
૬	દેશીઓમાં જડ ધાતી બેઠેલી હાનીકારક રૂઢીઓ અને વડેમને લીધે નિપજતાં બાળકો તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણો...	...	...	...	...	૧૧
૭	માતા અને બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના ઇલાજો	...	...	...	...	૧૪
૮	સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના	...	...	...	...	૧૭
૯	હમેસવાળી (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા	...	...	...	...	૨૦
૧૦	હમેસ વખતની માતાની તન અને મનની હાલતથી બાળક ઉપર થતી અસર	...	...	...	...	૨૬
૧૧	માબાપ મારફતે બાળકમાં યોગે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો	...	...	...	...	૨૭
૧૨	બાળક અને તેના હક	...	...	...	...	૨૯
૧૩	સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ	...	...	...	...	૩૦
૧૪	બાળકનું અધુરે જન્મવું	...	...	...	...	૩૧
૧૫	સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત	...	...	...	...	૩૨
૧૬	ધવડાવનારી માતાની સંભાળ	...	...	...	...	૩૪
૧૭	ધવડાવનારી આયા (ધાવ)	...	...	...	...	૩૬
૧૮	તરતનાં જન્મેલાં બાળકની સંભાળ	...	...	...	...	૩૭

બાબદોની સંખ્યા.	પાનું.
૧૯ બાળકના વજનનો કોઠો ... ..	૪૧
૨૦ અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત ... ..	૪૩
૨૧ બાળકનો ખોરાક ... ..	૪૫
૨૨ બાળકની જતનનો ૨૪ કલાકનો કોઠો ... ..	૪૬
૨૩ અધુરે જન્મેલાં બાળકનો ખોરાક ... ..	૫૩
૨૪ દૂધ છોડવ્યા પછી ઊપરનો ખોરાક ... ..	૫૫
૨૫ બાળકનાં ચારિત્રની ખિલવણી ... ..	૫૭
બાળકની એક ધર સાથે સરખામણી ... ..	૫૮
સુધારો ... ..	૬૦
સારું ચારિત્ર કેમ ખીલવવું ... ..	૬૧
ધર્મનું શિક્ષણ ... ..	૬૫
સારી રીતભાત ... ..	૬૭
બાળક ઉપર ઘટતો આંકોષ રાખવાની અગત્યતા ... ..	૬૭
મર્યાદા અને પ્રમાણિકપણું ... ..	૬૮
સાદાઈ અને કરકસર ... ..	૬૮
મોજશોખ અને રમત ગમત ... ..	૬૮
કસરત ... ..	૬૯
ધાક ધમકી ... ..	૬૯
નાનાં બાળક અને નિશાળ ... ..	૭૦
૨૬ બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ અને જોખમદારી...	૭૦
૨૭ થોડાક અગત્યના “ નકારો ” ( Don'ts ) ... ..	૭૨

## પ્રસ્તાવના.

લેડી હીરાંબાઇ કાવસજી જહાંગીર. (જુનીયર) જે. પી.

પશ્ચિમના દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાનમાં બાળ મરણનું તથા સુવાવડ વખતે નિપજતાં માતાઓનાં મરણનું પ્રમાણ અટલું મોટું છે, કે નાહકની થતી વેદના અટકાવવા માટે અને કમોતે માર્યા જતા જીવો બચાવવા માટે, જે કાંઈ ઉપાયો લેવામાં આવે તે સૌથી મોટી અગત્યનાં પગલાં ગણવાં જોઈએ.

હું ખાતરીથી માનું છું કે ડૉ. મીસ્ત્રીએ તંદરોસ્તીનું રક્ષણ કરવા અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવવા અર્થે આપેલી સલાહ અત્યંત પ્રશંસા પામશે.

આ નાનું પુસ્તક દરદો અટકાવવાની બાબદ પર ખાસ ભાર મેલે છે, કારણ ઘણાં દરદો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય તેવાં છે. હું આશા રાખું છું કે તેમાં સમાયેલી સલાહ અમલમાં મુકવાથી લાભકારક પરિણામ આવશે.

(મહી) હીલ્લા કા. જહાંગીર.

નેપીયન સી રોડ,  
મુંબઈ.

## અભિપ્રાયો.

ડૉ૦ (મીસીસ) ડાસીબાઇ ર. જ. દાદાભાઇ. એમ. ડી.,  
એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તુરતનાં જન્મેલાં બાળકોની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે બાબદનાં જ્ઞાનનો સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો કરવાની ખાસ નેમથી રચાયેલું છે, કારણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં નિપજતાં મરણોનું મુખ્ય કારણ માતાઓની અજ્ઞાનતા છે. આવાં મરણોનાં કારણો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય એવાં છે.

ગુજરાતી ભાષામાં આવી જતનું પુસ્તક આ પહેલું જ છે, અને તે ધણા “સોશ્યલ વરકર્સ” ના વારંવાર થયેલા આગ્રહથી લખવામાં આવ્યું છે. ગરીબમાં ગરીબ વર્ગ પછી તેનો લાભ લઇ શકે તેવી મતલબથી તેની કિંમત ઘણી નાની રાખવામાં આવી છે.

લેખકે હિંદનાં બાળકોનાં હિતને લગતાં કામોનો (Infant welfare work) ખાસ અભ્યાસ કરેલો છે, અને “સોશ્યલ સર્વીસ લીગ” મારફતે ચલાવવામાં આવતા, “સોશ્યલ વરકર્સ ટ્રેનિંગ ક્લાસ” માં તેની શરૂઆતથી એ બાબદ ઉપર તેઓ ભાષણો આપે છે.

(સહી) ડૉ. ર. જ. દાદાભાઇ.

રતનશાહ લૉજ,  
આલ્ટમન્ટ રોડ, મુંબઇ.

મીસીસ ખડીજ શહી તૈયબજી. જ. પી.

ડૉ. મિસ મીસીનું સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની સંભાળને લગતું પુસ્તક વાંચી હું ધણી ખુશી થઇ છું. એપડી ધણી સહેલ ઢાંચે લખાયેલી છે, અને હમેલ તથા સુવાવડ વખતે અને બાળ ઉછેરવાનાં કામમાં મદદ થઇ પડે તેવી ઉપયોગી બાબતોનો તેમાં સમાવેશ થયેલો છે.



દરેક કુટુંબમાં આ ધણી ઉપયોગી ચોપડીની એક નકલ રહેવી જોઈએ.

(સહી) ખડીબ શક્તિ તૈયબજી.

કમર મનઝીલ,  
ખેતવાડી મેન રોડ, મુંબઈ.

### લેડી ઇંગ્રાહીમ રહીમતુલા.

હું લખવાને ખુશી છું કે તમારી ચોપડીમાં હિંદ દેશની સ્ત્રીઓનાં જીવનને ધણી ઉપયોગી થઈ પડે તેવી અગત્યની બાબદ ઉપર તમે ધણી કુશળતાથી લખાણ કર્યું છે. જ્યો તેના અભ્યાસ કરી, તેમાં સમાવેલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશે, તેઓને તે ધણી કિમતી અને ઉપયોગી પુરવાર થયા વિના રહેશે નહિ.

કુલસુમ ઇંગ્રાહીમ રહીમતુલા.

પેડર રોડ, મુંબઈ.

ડૉ૦ મંગળદાસ વી. મેહતા. એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન).

હું લખવાને ખુશી છું કે હિંદુસ્તાનની, અને ખાસ કરીને મુંબઈ શહેરની, અબણ તેમજ કેળવાયલી, સ્ત્રીઓની લાંબા વખતની ખોટ આ ઉપયોગી ચોપડીએ પુરી પાડી છે. મને ભરોસો છે કે તે સર્વ જણ હોંશ અને ઉત્સાહથી વાંચશે, અને હિંદુસ્તાનમાં સુવાવડ વખતે થતાં માતાનાં, અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં, માટે બાજે તે ફત્તેહમંદ નિવડશે. ડૉ૦ મીસી આપણાં શહેરની હાલતથી પુરતાં માહિતગાર હોવાથી, અને મુંબઈ ઇલાકાની “ઇનફન્ટ વેલફેર સોસાયટી” ની શરૂઆતમાં તેના સંબંધમાં આવેલાં હોવાથી ખોતાને વિષય વિગતવારે દર્શાવ્યો છે.

હું એમની સાથે તદ્દન મળતો થાઉં છું, કે દરેક સુવાવડખાતાં સાથે Ante-Natal ખાતું જોડાયેલું હોવું જોઈએ, કારણ કે હાલના વખતમાં સુવાવડ વખતે થતાં દરદો અટકાવવાને માટે તેનું જોડાયેલું સૌથી અગત્યનું છે.

ચોપડી સાદી અને સરળ ભાષામાં લખાયેલી છે, અને ઘણી રસીલી અને યોધકારક છે. હિંદુસ્તાન દેશની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના મુંગા આશ્લિષ ડૉં મિસ મીસ્ત્રીને યોગ્ય રીતે ઘટે છે.

(સહી) મંગળદાસ વી. મેહતા.

રૂક્ષમણી હિંદુ સુવાવડખાતું,  
ચોપાટી, મુંબઇ.

ડૉં ફરામરૉઝ રૂ. પારખ. એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ.

ડૉં મિસ જરખાતુ મીસ્ત્રીનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, અને કાંઈ પણ આંચકી વગર આવાં એક ઉપયોગી અને છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબ ઉપર રચાયેલાં પુસ્તકની ઘણી મોટી અગત્યતા ઉપર ભાર મુકું છું. આ ચોપડીમાં સમાયેલી બાબદ સાથે ૨૦ વરસ સુધીનો નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તરીકે ડૉં મિસ મીસ્ત્રીને તેઓની સ્તુતીપાત્ર મહેનત માટે મુખ્યારકબાદી આપતાં મને મોટી ખુશાલી ઉપજે છે. મારી ખાતરી છે કે અજ્ઞાન માતાઓમાં પોતાની ચોપડી મારફતે જે જ્ઞાનનો ફેલાવો તેઓ કરશે, તે માટે આ સ્ત્રીઓ ડૉં મિસ મીસ્ત્રીનાં આભારી બન્યા વિના રહેશે નહિ.

(સહી) ફરામરૉઝ રૂ. પારખ.

ડૉં પારખની હૉસપીતાલ,  
સેન્ટહસ્ટ રૉડ, મુંબઇ.

ડૉં મા. પી. ફરાંવાલા.

એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન.)

ડૉં મિસ જરખાતુ મીસ્ત્રી પારસી કોમમાંજ નહિ, પણ મુંબઇની સર્વ ભાષાસંબંધ કોમોમાં એક કાબેલ સ્ત્રી તખીબ, તથા સૌશ્યલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે. એ બહેનને હાથનાં સંસારી બાબદોનાં કામો તથા લખાણોથી આપણે સર્વ માહિતગાર છીએ. હાલમાં એમણે ઘણુંક ઠેકાણેની માંગણીને માન આપી, ઘણી જાહેરે એક નાનું, સરળ અને સસ્તું પુસ્તક આપણી હિંદી માતાઓ તથા બાળકોને, પશ્ચિમની તખીબી

વિદ્યા તથા શોધાનો લાભ આપવાની મતલબથી બહાર પાડ્યું છે, જે ખચીતજ એ બહેનની આપણી માતાઓ તથા બાળકો પ્રત્યેની ચાલુ કાળજી અને જહેમતનો એક વધુ પુરાવો પુરો પાડવા ઉપરાંત હિંદી માતાઓ અને બાળકોને આયદે ફાયદો કરી, કમોતે માર્યા જતા ઘણાક જનો બચાવી શકશે એમાં સંદેહ નથી. ખાસ કરી સુવાવડ દરમ્યાનની અનેક પ્રકારની વ્યાધીઓ દરેક સુવાવડી બાઇને થવીજ જોઇએ, અને તેના તખીખી જીપાયો કરવાની કશી જરૂર નથી એવા આપણા દેશની માતાઓમાં જડ ધાલી ખેઠેલા નુકસાનકારક ખ્યાલો દુર કરી, તેઓને સવખતે તખીખી મદદ લઇ પોતાની તથા પોતાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી સુધારવા વધારવાનાં એક અગત્યનાં સાધન તરીકે, બહેન જરબાનુની કલમથી લખાયલું આ નાનું પુસ્તક ગરીબ તેમજ તવંગર, દરેક કોમનાં કુટુંબોમાં ફેલાવો પામે, તે જોવા હું સદા આતુર રહીશ. આમીન.

(સહી) મા. પી. કેરાંવાલા.

દાકટર કેરાંવાલાની હોસપીતાલ,  
નં. ૨૧, સ્વેટર રોડ, મુંબઇ.

ડૉં સૌરાખ જ. મેહેરહોમજી. એમ. ડી., એફ. સી. પી. એસ.

ડૉં મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું આ નાનું પુસ્તક આપણી આશાવંત માતાઓ માટે ધણું ઉપયોગી થઇ પડશે. ધણીકે વેળા આશાવંત માતાઓ આવી રીતનાં સમજ આપનારાં પુસ્તક માટે પુછ પરછ કરે છે, પણ એવાં સંગીન અને સમજ આપનારાં પુસ્તકની ગેરહાજરીમાં કાંઇક ઉપર ટપકેનું વાંચી, ધણા ભુલ ભરેલા વિચારો મનમાં ખેસાડી, પોતાની તંદરોસ્તી તેમજ બાળકની ખિલવણી ઉપર માઠી અસર કરે છે. આ નાનું પુસ્તક ધણીજ સહેલી અને સરળ ભાષામાં લખાયું છે, કે જે દરેક બાઇ સહેલાઇથી વાંચી, સમજી અને તે ઉપર અમલ કરી શકે તેમ છે. પારસી બાઇઓ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમાન બાઇઓને પણ એ ધણુંજ ઉપયોગી અને સલાહ આપનાર થઇ પડશે.

### Ante-Natal Clinic.

આવાં ખાતાંમાં લેવાતી સંભાળ વિષેનું ડૉં બાઇ જરબાનુનું લખાણ આ પુસ્તકમાં વાંચી જે દરેક હમેલવાળી બાઇ અમલ કરે તો

ધણેજ કાયદો થાય. હાલમાં મુંબઈમાં એવાં ખાસ ખાતાં નથી, પણ જે હમેલવાળી બાઈઓ અમુક હોસ્પીટલ યા સુવાવડખાતામાં અગાઉથી નામ નોંધાવે છે, તે ખાતાંનાં તબીબને મલીને સલાહ લે, તો લગભગ સ્થ-પાયલી Clinic માં જઈ સલાહ લેવા બરાબર છે.

પોતાનાં બાળકની તંદરોસ્તી માટેનું કાંઈ પણ જોઈતું અગત્યનું જ્ઞાન આ પુસ્તકમાંથી મળી શકશે.

આ પુસ્તક રચવા માટે ડૉ૦ બાઈ જરબાનુને મોટો ધન્યવાદ ધટે છે. આ નાનું પુસ્તક દરેક કોમની બાઈઓ માટે ઉપયોગી થઈ પડી, માતાઓની તથા બાળકોની તંદરોસ્તી વધારવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવશે, અને ભવિષ્યની તંદરોસ્ત ઓલાદનો એક સંગીન પાયો થઈ પડશે.

(સહી) સૌરાખ જ. મેહરહોમજી.

ડૉ૦ મેહરહોમજીની હોસ્પીટાલ,

તારદેવ, મુંબઈ.

પહેલી આવૃત્તિ બહાર પડ્યા પછી મળેલા મુંબઈ  
ઇલાકાના આગેવાન તબીબો, શહેરીઓ, તથા  
રોજીંદા અને માસિક વર્તમાનપત્રોના  
સંખ્યાબંધ અભિપ્રાયોમાંના થોડાક.

સાંજ વર્તમાન. ૮-૧૦-૧૯૩૦.

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તેનાં તરતનાં જન્મેલાં બાળક અને તે પછી પણ બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની કેવી સંભાળ લેવી તેના સંબંધમાં લોકોમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની ઉમદા નેમથી રચવામાં આવ્યું છે. ચોપડી ઘણી સાદી અને રસીલી ભાષામાં લખાયલી છે અને જેમ બને તેમ દુકમાં દરેક બાબત લખી તેને નાની બનાવી છે, કે જેથી રોજીંદાઓ સ્ત્રી પુરુષો પણ તે વાંચી શકે.

ડૉં મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રી મુંબઈમાં સોશીયલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે અને તે ઉપરાંત પોતાની તખ્તીય તરીકેની પ્રેક્ટીસના અનુભવનો લાભ આ પુસ્તકદ્વારા જાહેર પ્રજાને આપ્યો છે તે જોઈ સંતોષ ઉપજે છે. સુવાવડને લગતી બાબતોમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં ઘણું અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે, અને તેને પરિણામે સુવાવડ વેળાએ તેમજ નાનાં બાળકોના મંદવાડ વેળાએ કેવી રીતે કામ લેવું તે સંબંધમાં ઘણા ભુલભર્યા ખ્યાલો ધરાવવામાં આવે છે, જે સમયે આપણા દેશમાં સુવાવડી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ તેમજ બાળ મરણ પ્રમાણ ઘણું મોટું આવે છે, વગેરે.

### જામે જમશેદ. ૧૧-૧૦-૧૯૩૦.

આ નાનું પણ ઘણું ઉપયોગી પુસ્તક આપણાં શહેરનાં જાણીતાં બાનુ તખ્તીય ડૉં જરબાનુ મીસ્ત્રીએ બાહેર પાડ્યું છે. તેમ કરીને તેવણે પારસી, હિંદુ, મહોમેદન વગેરે ગુજરાતી વાંચનારી બાનુઓની કિમતી સેવા બજાવી છે. આ તો જાણીતી વાત છે કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી નિપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ પણ બીજા દેશો સાથે સરખામણી કરતાં અતિ ઘણું મોટું આવે છે. આ બંને મોટાં મરણ પ્રમાણનો સમય સ્ત્રીઓનાં અજ્ઞાનપણાનો અને બીમારી વખતે સાવચેતીના જરૂરી ઇલાજો વખતસર નહિ લેવાનો છે. ડૉં જરબાનુ મીસ્ત્રીના આ પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તે મુજબ બીજા બધા રોગો જેમ સાવચેતીના ઇલાજોથી અટકાવી શકાય છે, તેજ મુજબ સુવાવડના રોગ પણ ખાસ નીચમો પાળ્યાથી અને ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વતવાથી અટકાવી શકાય છે અને તેથી નિપજતાં મરણોની સંખ્યા પણ ઓછી કરી શકાય છે. હમેલ તેમજ સુવાવડ વખતે એ બાબદનું અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની નેમથી ડૉં જરબાનુ મીસ્ત્રીએ આ અગત્યનું પુસ્તક બાહેર પાડ્યું છે. સુવાવડ અગાઉ હમેલવાળી સ્ત્રીઓની સંભાળ લેનારા ખાતાંઓ (Ante-Natal Clinics) સ્થાપવાના બાબમાં હિંદુસ્તાન દેશ હજી ઘણો પછાત છે. એ ખાતાંઓથી મોટા લાભો થાય છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવાં તેના સંબંધમાં પણ આ પુસ્તકમાં ઘણી અગત્યની અને જવાબ, બીન અનુભવી માતાઓની અચ્છી રાહબરી કરનારી સુચનાઓ કીધેલી જોવામાં આવે છે.

દુકમાં એટલું જ જણાવવું ખસ છે કે આ નાનકડું પુસ્તક પરણવા લાયકની છાકરીઓ તેમજ પરણી ચુકેલી સ્ત્રીઓના હાથમાં મુકેલું ઘણું ઉપયોગી થઇ પડવું જોઇએ. પુસ્તકનો દીવાઓ લેઠી હીરાંબાઇ કાવસજી જેહાંગીરે લખીને તેની પ્રસંશા કરી છે. વળી મુખ્યમાં મોટાં સુવાવડખાનાં ચલાવનારા સુવાવડના જાણીતા તખીઓએ તેમજ જાણીતાં બાનુઓએ પણ એ પુસ્તક માટે ઘણા ઉંચા અભિપ્રાયો ઉચાર્યા છે, વગેરે.

### સત્ય મિત્ર. ૧૯-૧૦-૧૯૩૦.

ડૉં મિસ જરબાનુ એક જાણીતાં અને અનુભવી તખીબ હોવા ઉપરાંત મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગોના, હિંદી કુટુંબો સાથે લોકોનાં સાવજનીક લલાનાં કામ કરનાર તસ્કે સંબંધમાં આવતાં રહેલાં હોવાથી તેઓનો અનુભવ ઘણો ઓહોહો છે, અને હિંદી સ્ત્રી અને બાળકોની તંદરેસ્તી ઉપર માઠી અસર કેવી રીતે થવા પામે છે તેનો અટકાવ કેમ કરી શકાય તેનું અંગત જ્ઞાન ધરાવે છે, જે જ્ઞાનનો લાભ પ્રજાનાં લલાં માટે પોતાના પુસ્તકદારા આપવામાં તેઓએ ખરેખર પ્રજાકીય સેવા બજાવી છે.

આ પુસ્તકની સંખ્યાબંધ નકલો ઉપાડી લઇ ગરીબોમાં છુટથી ફરતી કરવા માટે શ્રિમંતો તેમજ આવું કામ કરનારાં ચીલ્ડ્રન્સ વૅલફેર એસોશીએશન અને બીજાં સોશીયલ વરક્સ મંદલો બહાર આવશે તો આવાં કામમાં ઘણી કિમતી મદદ મલશે, વગેરે.

### કચસર-હિંદ. ૨૬-૧૦-૧૯૩૦.

આપણા હિંદ દેશની અંદર આ તો જાણીતી વાત છે કે સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી થતાં મરણોનું પ્રમાણ, તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં અતિ ઘણું મોટું છે. આનો સમ્બંધ આપણી ગરીબ સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાનપણાનો અને સાવચેતીનાં ઇલાજોની કોતાહીનો છે. તે માટે તેવી સ્ત્રીઓને ખાસ કેળવણી અને જ્ઞાનની જરૂર છે, અને તેની બહુ સાદી પણ સરળ સમજણ ડૉં મીસીએ આપી છે. અભણ માતાઓની રાહબરી કરનાર અને સ્ત્રી વર્ગના લાભ જળવનાર આ

નાનું પણ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક પ્રગટ કરી કર્તા બાનુએ ખચીતજ તેવી બાધઓની મોટી સેવા બજાવી છે. તે શું પારસી કે હિંદુ કે મુસ્લીમ ગુજરાતી ભાષા સમજનારાં દરેકના ઘરમાં એક ભોમ્મા મીસાલ રહેવું જોઈએ, વગેરે.

મુંબઈ સમાચાર, ૧-૧૧-૧૯૩૦.

માવીતરોને એક અતીશય ઉપયોગી નીબંધ.

સ્કુલો માટે એક ટેકસ્ટ બુક.

ડૉં મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીની આ નાનકડી ચોપડી ખાસ કરીને અજ્ઞાન માવીતરો માટે ધણીજ ઉપયોગી, કિમતી અને આવકારદાયક ગણાશે. હીંદમાં બાળ મરણુ પ્રમાણુ બહુ વધારે છે અને તેનાં કારણો ખુલ્લાં છે. આપણી છોકરીઓને કન્યાશાળામાં તવારીખ, ભુગોળ, સાયન્સ વીગેરેની કેળવણી આપવાની જરૂરી ખત અને ઉલટ રાખવામાં આવે છે તેમાંની જો અરધી પણ કાળજી બાળકોની માવજત કેમ કરવી તે બાબેની કેળવણી આપવાની રાખવામાં આવે તો અમે કહીયે છીએ કે લગભગ અરધાં કરતાંખી વધારે બાળકો બચી જાય.

આ ચોપડી અમે વગર આંચકીએ કહીશું કે સ્કુલોમાં એક ટેકસ્ટ બુક તરીકે ચલાવવા લાયક છે અને સઘળાં ખાનગી કેળવણી ખાતાંઓને અમે મજબુત ભલામણ કરીશું કે તેની સેંકડો નકલો ખરીદીને તે શિખતી છોકરીઓમાં ફેલાવવામાં આવે. હિંદુસ્તાનમાં સુધારો વધારો આગળ પગલાં લીધે છે ખરો, પણ તે ધણીજ ધીમેથી. ખીજ કોઈ પણ બાબદ કરતાં સ્ત્રીઓ આ સૌથી વધારે અગત્યની બાબદમાં ધણીજ અજ્ઞાન છે અને તેઓનો મોટો ભાગ સુવાવડ વેળાએ અને હમેલના હિંગામમાં અસલવારેના જુના હાનીકારક રીવાજ રસમોને વળગી રહે છે અને તેથીજ તુરતના જન્મેલાં બાળકોની માંદગી વેળાએ તેઓ માવજત ખરાખર રીતે કરી શકતાં નથી, અને પરિણામમાં બાળ મરણુનું ભયંકર પ્રમાણુ આપણે જોઈયે છીએ. અમે કહીયે છીયે કે મિસ જરબાનુની આ ચોપડી ધણેક દરજ્જે આવાં બાળ મરણુો અટકાવવાને કામે લાગે એવી છે, પણ તે ક્યારે? એ ચોપડીનો ફેલાવો સ્કુલોમાં, સુવાવડખાનાંઓમાં,

અને ખીજી હોસ્પીટલોની ગુજરાતી વાંચી જાણનારી નર્સો વચ્ચે પણ કરવો જોઈએ. મુંબઈમાં તો જરાકખી સમજ્યા, પણ ગુજરાત કાઠીયાવાડમાં તો ખીયારાં બાળકોનો માતાની લુલને લીધે મરોજ થઈ જાય છે અને તેટલા માટે આ ચોપડીનો ફેલાવો તે ભાગોમાંખી થવાની ધણી જરૂર છે. સખીવજીદ બાનુચો અને ગ્રહસ્થો, જેઓ થોડાક સો બચાવવાની શક્તિ ધરાવતાં હોય, તેઓ માટે બાળકોના આપિશ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સહેલો માર્ગ છે અને તે એ કે તેઓએ આ ચોપડીની સંખ્યાબંધ નકલો ખરીદી તે ઘરેલે ઠેકાણે મફત આપવી, વગેરે.

### પારસી સંસાર અને લોક સેવા. કરાંચી. ૮-૧૧-૧૯૩૦.

મુંબઈનાં જાણીતાં પારસી બહેન ડૉ. જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રીએ એક નાનું અગત્યનું પુસ્તક પ્રગટ કરી સ્ત્રીઓની સેવા બજાવી છે. બાળકનાં જન્મ અગાઉ એક માતાએ કેવી સાવચેતી રાખવી અને જન્મ પછી પણ બાળકની માવજત કેમ કરવી તેને લગતું જ્ઞાન હિંદુ મુસ્લીમ સ્ત્રીઓને નથી હોતું. ના, એટલુંજ નહિ પણ શિખેલી સુધરેલી પારસી સ્ત્રીઓ પણ તેથી અજાણ અને અજ્ઞાન છે. એ સઘળી સ્ત્રીઓ માટે આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે. બાળકનું ચારિત્ર કેમ ખિલવી શકાય અને બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ કેવી છે અને જોખમદારી કેટલી છે તેને લગતી વિગત રજુ કરીને કર્તાએ માબાપ માટે ઘણું જાણુવા જેવું અને ઉપયોગી શિક્ષણ આપ્યું છે.

### હિન્દી ગ્રાફીક. દિસેમ્બર ૧૯૩૦.

સુવાવડ અને તે વખત પછી માતાની તખીયત અને બાળકની સંભાળ માટે જોઈતું જરૂરી જ્ઞાન કેટલીવાર “અભણુ તો શું” પણ સુધરેલાં-શિખેલાં કહેવાતાં બાનુઓમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોતું નથી ” એવું અનુભવી તખીઓનું કહેવું છે. એવા ખિકટ સમયની શરૂઆતથી કેળવાયલાં બાનુ તખીઓની સલાહમાં રહી તેમના શિક્ષણ પ્રમાણે રહેવાથી પોતાની તંદરોસ્તી સાચવી શકાશે અને ખરી રૂઠી અખત્યાર કરી બાળકો પણ તંદરોસ્ત ઉધારી શકાશે. કેટલીક જડ નાખી ખેડેલી ખોટી રૂઠીઓ આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કર્યાથી દુર કરી શકાશે. દરેક કોમના બાનુ-



આએ પોતાને માટે અને વહુ-દીકરીઓના લાભ અર્થે ખરીદી તેમજ મિત્ર મંડળમાં બેટ આપવાથી આવાં જરૂરી જ્ઞાનનો ફેલાવો કરી શકાશે.

### જ્ઞાનવર્ધક. દિસેમ્બર ૧૯૩૦.

આ જ્ઞાનવર્ધકના એક લેખીકા બહેન ડૉ. જ. મિસ્ત્રીએ સાદી, સરળ ભાષામાં એક અગત્યનું પુસ્તક હાલ પ્રગટ કીધું છે, અને પોતાના અનુભવે બાળકો ને સ્ત્રી માટે બહુજ અગત્યની અનેક સુચનાઓ કરીને ધણીક બાબદો ઉપર અજવાળું પાડ્યું છે તે આજની કેળવણી લેતી જવાન છોકરીઓને તેમજ અજ્ઞાન બાનુઓને બહુ જાણવાનું મળે તેમ છે.

આજ કાલ સ્ત્રી વર્ગ સુવાવડને લગતી બાબદોમાં બહુજ પછાતજ છે. આ અજ્ઞાનપણાથી અમુક રીતે ઘણાકોએ ભોગો આપેલા છે, ને ઘણાકોએ પોતાના નિર્દોષ બાળકોને સદાને માટે ખોયાં છે. તે અટકાવવા માટે સાહિત્યદાનીઓ વગેરેએ આવું ઉમદા સાહિત્ય ખાસ કરી પોતાની કોમમાં, ફેલાવવું જોઈએ છે, વગેરે.

### સ્મૈલ કૉઝીસ કૉર્ટના માજી વડા જડજ દીવાન બહાદુર કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.

આ ન્હાનકડાં પુસ્તકે ગુજરાતી ભાષામાં ચાલતી આવેલી ખોટ પુરી પાડી છે, કારણ માતાની અને બાળકની માવજત વિશેના સાદી સરળ ભાષામાં લખાએલાં પુસ્તકની હર કોઈ વર્ગને ધણીજ જરૂર હોવા બાબદ એ મત હોઈ શકેજ નહિ. પરંતુ આ પુસ્તક તો તેથી પણ આગળ ગયું છે. કારણ બાળ જન્મ અગાઉ, એટલે એ જીવ સાથે સ્ત્રી હોય ત્યારે, તેની કેમ સંભાળ લેવી, તેની કેવી માવજત રાખવી તે સંબંધે આ પુસ્તકમાં એક દાકતર તરીકે અને એક સ્ત્રી તરીકે એમણે સમજાવ્યું છે. કહેવાની જરૂર નથી કે જો બાળ જન્મ અગાઉ માતાની તખ્તીએતની સારી સંભાળ લીધી હોય તો તેની સુવાવડ ધણી સહેલથી અને વગર કષ્ટે થઈ જાય.

એ વિષયપર આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે, અને તે જોઈને દરજે દુર થાય તેટલે દરજે આપણી સમાજ સુખી થાય અને આગળ વધે. એ મતલબ ધ્યાનમાં રાખી મિસ જરબાનુએ આ પુસ્તક લખ્યું.

છે, અને તે એવી સારી રીતે લખાયલું છે કે તે દરેક પ્રકારે ફોટોમંદ્રનીવડવાનો સંભવ છે.

(સહી) કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.

ગીરગામ, મુંબઈ.

**સર હોરમસજી એદનવાલા.**

આ ચોપડી દરેક કુટુંબ માટે હું બહુ ઉપયોગી ગણું છું. મારી ખાત્રી છે કે આપણી કોમ તરફથી ટેકો મળવાને લાયક આ પુસ્તક છે. શાળાઓના ઉપલા વર્ગોમાં છોકરીઓને આ ચોપડી આપી શકાય તે માટે તમારે લાયક સંસ્થાઓને અરજ કરવી જોઈએ. મહેરબાની કરી મારા ઉપર ૫૦ નકલ મોકલી આપશો.

(સહી) હોરમસજી કાવસજી દીનશા.

લીલી કોટેજ,

મહાબલેશ્વર.

**લેફ્ટ. કરનલ. એ. પી. ખરેઘાટ. આઈ. એમ. એસ.**

હું કહેવાને ખુશી છું કે આપણી અગ્નિ હિંદી માતાઓને ખરો રસ્તો બતાવવાને ખરેખર લાયક આ ચોપડી છે. તમે એ ચોપડી બહુ સરળ સાદી ભાષામાં લખી છે, કે જેથી કરી આપણી હિંદી બહેનો-ઓને એ ઉપયોગી થઈ પડશે, અને જે નેમથી તમે લખી છે તે નેમ મોટે ભાગે ફળીભુત થશે. ચોપડીની કિંમત ઘણી નાની છે, પણ આપણી કોમમાં એવાં ઘણાં હશે કે જેઓ એ નાની કિંમત પણ આપવાને સામર્થ્યવાન નથી.

હું એક સુચના કરવાની રજા લેઉં છું કે આપણી કોમમાં એવી ઘણી સંસ્થાઓ છે જેઓ કોમની સંસારી હાલત સુધારવાને પ્રયત્ન કરે છે. આમાંની થોડીક સંસ્થાઓ શું આ ચોપડીની મોટી સંખ્યા ખરીદીને આપણાં ગરીબ લોકમાં મફત વહેંચી નહિ આપે ?

(સહી) એ. પી. ખરેઘાટ.

૧૫૩, નેપીયન સી રોડ,  
મુંબઈ.

### મી. કેકોબાદ કાવસજી દીનશા. જ. પી.

આ ચોપડી વાંચી મને બહુ સંતોષ મળ્યો છે. આજના વખતમાં ૧૨ આના કિંમત આપવાને ધણાં ગરીબો સામર્થવાન નથી, તેથી ૨૫૦ નકલ ગરીબ પારસી બાઇઓને હમારી પહેડી, કાવસજી દીનશા તથા બાઇઓને, નામે મફત આપશો.

(સહી) કેકોબાદ કાવસજી દીનશા.

સ્તીમર પૌષ્ટ,

એદન.

### કરાંચીના મ્યુનિસિપલ પ્રેસીડંત મી. જમશેદ ન. મહેતા.

તમારી ચોપડી ધણી સારી રીતે, સરળ અને ઝટ સમજ પડે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં લખેલી છે. મને મારા વરકર્સોમાં વહેંચવા માટે હાલ તુરત ૧૦ નકલ મોકલશો.

સીંધી ભાષામાં જે તમે મને એનો તરજુમો કરવા દેવો તો તે ધણી ઉપયોગી થઈ પડે, અને હું આખા સીંધમાં તેનો ફેલાવો કરું.

(સહી) જમશેદ ન. મહેતા.

બોનસ રોડ,

કરાંચી.

વડોદરા રાજ્યના માજી સેનીટરી કમીશનર અને સેન્ટ જૉન અંમબ્યુલન્સ એસોશીએશનના ઉમંગી ઑન. લાઇફ મેમ્બર ડૉઠ ધનજીભાઈ હો. મહેતા.

તમે રચેલી ચોપડી વાંચવાથી મને આનંદ થયો છે. આવી સરસ રીતે એ પુસ્તક છાપવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. ગુજરાત અને કાઠીઆવાડનાં વસ્તાં માખાપોને આ ચોપડી વાંચવાથી બહુ ફાયદો થશે. હું તમને ખાસ મુખ્યારકબાદી એટલા માટે આપું છું, કે તમારાં લખાણમાં તમે બાળકોનું ચારિત્ર ધડવા અને સુધારવા માટે બહુજ વખાણવા લાયક પ્રયત્ન કર્યો છે. હાલના વખતમાં આ બાબદને ધણું અગત્યનું સ્થાન મળવું જોઈએ, વગેરે.

(સહી) ધનજીભાઈ હો. મહેતા.

નવસારી.

વાંદરા કૉનવેલેસન્ટ હોમવાળાં બાધ શીરીનબાધ કામા.

તમારું લખાણ મને ઘણું રસીલું અને માતાઓને અતિશય બોધ-કારક થઇ પડે તેવું માલમ પડ્યું છે.

ગુજરાતીમાં આવાં શિક્ષણની મોટી જોટ હતી તે પુરી પાડવા માટે તમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

ચોપડીની સફાઈ, બાંધણી, અને રચના સાથે સરખાવતાં ખરેખર ૧૨ આના ઘણા થોડા છે, પણ બોહોળા ફેલાવો કરવાની નેમથી તમે કિમત ખાસ કમતી રાખી છે, તો ઉમેદ રાખું છું કે તમે તેમાં ફતેહ પામશો, વગેરે.

(સહી) શીરીનબાધ મનથેરજી કામા.

માથેરાનના મુપ્રિનટેનડન્ટ લેફ. કરનલ ધરાની. આઇ. એમ. એસ.

આ પુસ્તકે એક અગત્યની જોટ પુરી પાડી છે. મારા મત પ્રમાણે આ ચોપડીને સારી રીતે લોકની જાણમાં લાવવી જોઈએ. ગુજરાતી ભાષા બોલતી પ્રજાની આ પુસ્તક લખીને તમે ઘણી સારી સેવા બજાવી છે. કેટલાંએક હિંદુ અને કોઇક અજ્ઞાન પારસી કુટુંબોમાં વટીક, સુવા-વડ વેળા ઘણીક નુકસાનકારક રૂઢી જડ ધાલી ખેટલી છે, તે બાબદનું જો એક પ્રકરણ તમે તમારાં પુસ્તકમાં ઉમેર્યું હોય તો આ પુસ્તકની અગત્યતામાં વધારો થાય.

(સહી) મહેરવાન સોરાબ ધરાની.

માથેરાન.

જાણીતા ફીક્ટર દાકતર મે. પાવરી. એલ. આર. સી. પી. (લંડન),  
એલ. એમ. (રોટ્ડા)

હિંદુસ્થાનનાં ગરીબ અને અજ્ઞાન લોકોના લાલ અથે આવી ઉત્તમ ચોપડી રચવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. આ ચોપડી એટલી તો સરળ ભાષામાં અને કઠણ શબ્દો વાપર્યા વગર લખાઈ છે કે તે કોઈપણ સાધારણ માણસ બરાબર સમજીને ઘણું અગત્યનું જ્ઞાન મેળવી શકે.

આ પ્રમાણેનું લોક કલ્યાણનું કામ તમે ચાલુ રાખો એ મારી  
ધન્ય છે, વગેરે.

(સહી) મે. એ. પાવરી.

પારસી જીમખાના,  
મુંબઇ.

**મુંબઇની મ્યુનિસિપલ સ્કુલ્સ કમીટીના સેક્રેટરી.**

હું લખવાને ખુશી છું કે છોકરીઓની પ્રાથમિક શાળાઓના ઉપલા  
વર્ગમાં ભણતી બાળાઓ અને પુસ્તકાલયો (લાયબ્રેરી) માં વહેંચવા  
માટે સ્કુલ્સ કમીટીએ તમે રચેલાં પુસ્તકની હાલ તો ૫૦ નકલો ખરી-  
દવા માટે મંજૂરી આપી છે.

(સહી) આર. વી. પર્લેકર.

મ્યુનિસિપલ બીલડીંગ,  
મુંબઇ.

**મુંબઇની મ્યુનિસિપલ ગુજરાતી કન્યાશાળાનાં લેડી  
સુપ્રિન્ટેનડંટ, મિસ સીરીન દાલાસ. બી. એ.**

આ પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, ને હું માનું છું કે દરેક ગુજરાતી  
જાણનાર સ્ત્રીને તથા મોટી ઉમરની બાળાને તે ઉપયોગી થઇ પડશે.  
ગુજરાતી સ્ત્રી સાહિત્યમાં આવાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. આ એપડી  
શાળાઓનાં ઉપલાં ઘોરણોમાં ધનામ તરીકે આપવા લાયક છે.

(સહી) સી. દાલાસ.

મેનેસ્ટીક મેનશન,  
સેન્ટહસ્ટર્ રોડ, મુંબઇ.

**ચંદા રામજી કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિન્ટેનડંટ મિસ  
નવાજબાઇ કંત્રાકતર. બી. એ., જે. પી., ઑ. મેજસ્ટ્રેટ.**

બાહોસ લેખક ૩૦ મિસ મીસ્ત્રીએ આ નાનું અને અતિ ઉપયોગી  
પુસ્તક લખી જાહેર જન સમાજની ઘણી કિમતી સેવા બજાવી છે. પોતાના  
લાંબા અનુભવને આધારે સાદી સરળ ભાષામાં વહેવાર જ્ઞાન આપ-

વામાં લેખકે મના રાખી નથી. આપણા દેશમાં એ તો જાણીતી વાત છે કે નાનાં બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ ભય ભરેલું છે, અને જેઓ બચવા પામે છે તેઓ દુબળાં રહે છે અથવા તો બળ અને બુધ્ધીની પરીસીમતાએ પહોંચતાં નથી. વળી કુમળી વયની માતાઓમાંજ કૌવત ન હોય તો છોકરાંઓ તંદરોસ્ત કયાંથી હોય. આ સર્વનું નીવારણ કરવાનો સહેલો અને સુતરો ઉપાય જ્ઞાન છે, અને તે આવાં સસ્તાં સારાં લખાયલાં પુસ્તકો મારફતે થઈ શકે.

આશા છે કે આ ચોપડીનો બહોળો ફેલાવો થશે અને ગુજરાતી શાળાઓમાં દાખલ કરી કન્યાઓના ધ્યાનપર આણવામાં આવશે.

(સહી) નવાજબાઈ કંત્રાકતર.

### કેટલી બંગાલીની કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિન્ટેનડંટ મિસ જરબાનુ મહેરવાનજી દલાલ. બી. એ.

હું જણાવવાને ખુશી છું કે આ પુસ્તકમાં સ્ત્રીઓને અતિ ઉપયોગી બાબદનો જે સાદી અને સરળ રીતે સમાવેશ કરેલો છે, તે જોતાં સ્કુલના ઉપલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓના હાથમાં એ પુસ્તક આપવું ધન્યવાનું જોઈએ છે.

ચોક્કસ ઉમ્મરે પુણેલી છોકરીઓની રાહબરી કરવા માટે આ જાતની ચોપડીની ઘણો લાંબો વખત થયો જે ખોટ જણાતી હતી, તે ડોક્ટર મિસ મીસીએ ઘણી સંતોષકારક રીતે પુરી પાડી છે.

(સહી) જરબાનુ મહેરવાનજી દલાલ.

### બાઈ માણિકબાઈ ગામડયા પારસી છોકરીઓની સ્કુલના લેડી સુપ્રિન્ટેનડંટ મિસ જામજી કાપડયા.

તમારી ચોપડી વગર શકે ઘણીજ ઉપયોગી છે અને દરેક ગુજરાતી જાણનારનાં ઘરમાં રાખવી જોઈએ એમ હું માનું છું. નિશાળે જતી ઘોટી ઉમ્મરની છોકરીઓના હાથમાં પણ મુકવા લાયક છે, કે જે બલિષ્ઠની ઓલાદની માતા થનાર છે. આ બાબદનું જ્ઞાન મેળવ્યા વગરની માતા પોતાને તેમજ બાળકને હાનીકારક છે.

ચોપડીમાં સમાવેલાં કિમતી જ્ઞાન સાથે સરખાવતાં દામ બહુ નજીવું લાગે છે. તેથી જો કોઈ સખીવળુદ બાનુ અથવા ગ્રહસ્થ ગરીબોની ચાહલી ઉપર અને ગરીબ છોકરીઓની નિશાળોમાં મફત વહેંચે તો આશીરવાદ-૩૫ થઈ પડે.

(સહી) જામજી દોશબજી કાપડયા.

મુ'બધના જાણીતા સુરમાવાલા દાતુ મનજી પદમશી.

તમારી ચોપડી અમે વાંચી છે અને તે અમને જીપયોગી માલમ પડી છે. અમારી કોમમાં ગરીબ સ્ત્રીઓમાં મફત વહેંચવા માટે હાલ તો ૧૨૫ નકલ મોકલશે.

(સહી) હાઉદ મહુમદ બનાતવાલા.

પાલા ગલી, ચીંચબંદર,

મુ'બધ. નાં ૯.

પારસી પંચાએતના ધર્મખાતાંઓનું કુંડ.

અમારા ટ્રસ્ટી સાહેબોએ તમારી ચોપડીની ૨૫૦ નકલો ખરીદવા ઠેરવ્યું છે. માટે મહેરબાની કરી એ નકલો તેના ખીલ સાથે મોકલી આપશે.

(સહી) જલ ફીરોઝ બલસારા.  
સેક્રેટરી.

હૉન'બી રોડ, મુ'બધ.

ન. મા. વાડયાનું ધર્મખાતું.

હું તમને જણાવવાને ખુશી છું કે અમારા ટ્રસ્ટી સાહેબોએ તમારી ચોપડીની ૫૦૦ નકલો ખરીદવાને ફરમાવ્યું છે, અને ચોપડીઓની ૫૦૦ નકલો અને તેનું ખીલ મોકલશે તો ઉપકારી થઈશ.

(સહી) દી. એમ. વાડયા.  
સેક્રેટરી.

પારસી બઝાર સીટ,

મુ'બધ.

## મારી તરફના એ શબ્દો.

એક દેશની ચક્તી પડતીનું તોલ તેની દોલતથી થતું નથી, પણ તે દેશની પ્રજાની તંદરોસ્તી, બાંધા અને મનોવૃત્તિથી થાય છે.

દુનિયાના બીજા દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાન દેશમાં, અને ખાસ કરીને મુબઇ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ સુવાવડ દરમ્યાન માતા-આનું, અને પહેલા બાર મહીના દરમ્યાન બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં અલગ તેમજ કેળવાયલા વર્ગમાં ચોકાવનારી હદે વધી ગયું છે.

આ દેશમાં બાળકોનાં મરણની સંખ્યા પહેલા બાર મહીના દરમ્યાન અને ખાસ કરીને, પહેલા એક મહીનામાં સાધારણ રીતે સૌથી વધુ હોય છે. પશ્ચિમ દેશમાં જ્યારે દર ૧૦૦૦ જન્મે ૭૦ થી ૮૦ બાળકો પહેલા બાર મહીનામાં મરણ પામે છે, ત્યારે હિંદ દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૩૫૦ થી ૫૦૦, અને કેટલાક ભાગમાં તો તેથી પણ વધુ પ્રમાણમાં, મરણો નિપજે છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા બાર મહીના ઘણા ધાસ્તીભર્યા હોવાનું કારણ મોટે ભાગે બાળકને ઉછેરવાનાં વહેવાર જ્ઞાનની અજ્ઞાનતા અને ઉપરનું દૂધ આપવાની ખોટી રીત છે.

બાળક જો પહેલા બાર મહીના પસાર કરી જાય છે, તો ઘણું ખરું તંદરોસ્ત રીતે સહેલાઈથી ખચપણ પસાર કરી, તે જવાનીમાં આવે છે.

પશ્ચિમ દેશમાં લગાઇ દરમ્યાન જ્યારે હજારોની સંખ્યામાં પુરૂષો માર્યા ગયા, ત્યારે તે ખોટ પુરવા માટે કુદરતી રીતે પોતાના દેશમાં નિપજતાં મોટાં બાળ મરણ ઘટાડવા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું. રફતે રફતે તે તરફ હિંદનું પણ ધ્યાન ખેંચાયું, અને તે હીલચાલ મોટાં શહેરોમાં ઉપાડી લેવાને પરિણામે, તે ભાગોમાં પણ ધીમે ધીમે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઓછું થવા માંડ્યું છે, પણ કમનસીબે સુવાવડ વખતે સેંકડો સ્ત્રીઓનાં નાહકમાં નિપજતાં મરણ તરફ અહીંયાંના લાગતા વળગતાઓનું ઝાઝું ધ્યાન ખેંચાતું દેખાતું નથી.

આગળા જમાના સાથે સરખાવતાં, હાલના જમાનામાં સુવાવડ દરમ્યાન વધુ પ્રમાણમાં મરણ નિપજવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બાળક પેટમાં



હોય ત્યારે અને સુવાવડના દસ દિવસ પછી, સ્ત્રીની ચોતાની તંદરોસ્તી જળવવાની ઘટતી કાળજીની, તેમજ પુષ્ટિકારક ખોરાકની જરૂરજારી છે.

આજકાલનો જમાનો દુઃખ અટકાવવાનો છે. દુનિયાના બધા ભાગો “ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો” ની કહેવતનું સિદ્ધાંત સ્વિકારવા લાગ્યા છે, એટલે હૉસ્પીટાલો બાંધી શહેરીઓ માંદાં પડે ત્યારે તેઓની માવજત કરવા પાછળ પૈસા ખર્ચવાને બદલે, તેઓને તંદરોસ્ત અને સુખી રહેતાં શિખવવા પાછળ તેટલાજ પૈસા ખર્ચવા, હજાર બલકે લાખ દરજ્જે વધુ ફાયદાકારક છે, એમ સમજી દરદો અટકાવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. હિંદ દેશે પણ આ અગત્યની બાબદમાં પશ્ચિમ દેશોની હરોલમાં આવવું જોઈએ. બીજા બધા રોગોની માફક બચગી, અને હમેલ તથા સુવાવડ દરમ્યાન થતાં દરદો પણ સુવાવડના ખાસ નિયમો પાળવાથી અને દાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી, અટકાવી શકાય છે, અથવા તેઓથી નિપજતાં મરણની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે.

બાળ મરણ અને સુવાવડ વખતે નિપજતાં માતાનાં મરણ ઘટાડવાનો સંપૂર્ણ ઇલાજ એ છે કે દરેકે દરેક સ્ત્રીને આ અગત્યની બાબદનું વહેવાર જ્ઞાન ફરજિયાત આપવું જોઈએ. વળી આ બાબદમાં પુરૂષોમાં પણ ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ તેઓના સહાય વગર આ કામ ફત્તેહમંદીથી પાર ઉતારવું મુશ્કેલ છે.

મારો વિષય પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકો માટે લંબાવવાની મુખ્ય નેમ બાળકનું ચારિત્ર—સારી રીતભાત, સારો સ્વભાવ, ધર્મ તરફનું યકીન તથા સદગુણ,—ખિત્તવવાનો પાયો નાનપણથીજ નાખવાની અગત્યતા પુરવાર કરવાની છે. કેળવણીની સૌથી પહેલી નેમ ચારિત્ર ખિત્તવવાની હોવી જોઈએ, કે જેથી આખરુદાર, પ્રમાણિક અને વિશ્વાસુ શહેરીઓ બની શકે. તે નેમ નથી આપણી નિશાળનો હાલનો અભ્યાસક્રમ પાર પાડતો, કે નથી ઘર, કે જ્યાં બાળકનાં ભવિષ્યનાં સારાં ચારિત્રનો ખરો પાયો નખાવો જોઈએ, ત્યાં માબાપની જતી દેખરેખની જરૂરજારીને લીધે તે તરફ ધ્યાન અપાતું. ગમે તેવું ‘શિખેલું’, ‘ભણેલું’, આખરુદાર કુટુંબનું, મોભા અને પૈસાવાળું માણસ પણ સારા સદગુણ અને વિવેક વગર ચોતાની કેળવણી અને કુટુંબને શોભા આપતું નથી, કે નથી તે કામ કે દેશને ખરું ઉપયોગી થઈ પડતું.

સારી ટેવ અને સારી રીતભાત શિખવાનો ચોખ્ખ વખત બાળ વય છે, કારણ કુમળો છોડ જેમ વાળે તેમ વળે છે.

પારસી જેવી આગળ વધેલી કામમાં પણ બાળકનાં અને સુવાવડ વખતે માતાનાં મરણો ચિંતા ઉપજવતાં હોવાથી, તેનો ઉપાય શોધી કહાડવા માટે જાળખાણુ પિછાનવાળાંઓના વારંવાર થતા આગ્રહથી, આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. તે સરળ ભાષામાં લખી, જેમ બને તેમ નાનું અને રસીલું બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેથી પારસી કામ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમાન કામનાં સ્ત્રી અને શોકાંણુવાળા પુરૂષો પણ તેનો લાભ થઈ શકે. ગરીબ વર્ગને પણ તેનો લાભ આપવાની નેમથી તેની કિંમત ખાસ નાની રાખવામાં આવી છે.

દોઢ મહીનાની દુક મુદતમાં ૧૦૦૦ નકલની પહેલી આવૃત્તિ તથા ચાર મહીનામાં બીજી ૨૦૦૦ ની આવૃત્તિ ખપી ગઈ છે. બીજી આવૃત્તિમાં કેટલાક ભિત્તો, ખાસ કરીને હિંદુ મુસલમાનની ઇચ્છા અનુસર એક નવું ૬ હું પ્રકરણ ઉમેર્યું છે.

ધણે ઠેકાણેથી થતી માગણીને અનુસર આ ચોપડીનો બીજી ભાષા-ઓમાં તરજુમો કરાવવાનો પણ વીચાર છે.

કામના માનવંત વડાઓ જેઓએ ચોપડીનો યોડોળો ફેલાવો કરવાની તસ્દી લીધી છે, અને આવેવાન તખીઓ જેઓએ સુધારા વધારાની સુચનાઓ કીધી છે, તેમજ જાણીતાં બાનુઓ, ગ્રંથસ્થો, અને કોમી મંડલો, જેઓએ ગરીબ જરથોસ્તીઓમાં મફત વહેંચવા મોટા જથ્થામાં ખરીદી છે, તેઓ સવંનો આ ટકે મોટા આભાર માનું છું.

**જરથાનુ એલલજી મીસા.**

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રતન મેનશન, ફારનેટ સીટ,

મુંબઈ ૭.

૧ લી એપ્રિલ ૧૯૩૧.

# બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

## પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

પ્રકરણ ૧ બું.

સ્રીના દરબજે અને જોખમદારી.

પાક પરવરદેગારે જે બનાવટો બનાવી છે તે અચુક છે અને તેના કાયદા પણ ન્યારા છે. તેને સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એકેકના અર્ધ ભાગ તરીકે બનાવ્યા છે, કે જેથી કરીને બન્ને સાથે મળીને સંસાર સરળ રીતે ચલાવી શકે. તેઓ બન્નેનાં કામ અને નેમ જુદી જુદી છે. એક જણ 'મીઝનુ' કામ ફત્તેહમંદીથી બજવી શકતું નથી. પુરૂષો સંપૂર્ણ રીતે ધર ચલાવી અને બાળકો ઉછેરી શકતા નથી, અને સ્ત્રીઓ, જોકે થોડી ધણીઓ પોતાનું ગુજરાન કરવાને સામર્થ્યવાન બની છે છતાં, ચોક્કસ વખતે પુરૂષોની મદદ વગર સંસાર સંપૂર્ણ રીતે ચલાવી શકતાં નથી.

પુરૂષોને મજબુત બનાવવાની નેમ એ છે કે તેઓ હાથે જાતે મહેનત મજૂરી કરી પોતાની ધણીયાણી અને કુટુંબનું પોષણ કરે, અને દુશ્મનો સામે તેઓનું તથા કામ અને દેશનું રક્ષણ કરે. સ્ત્રીઓને એવી નેમથી પેદા કરવામાં આવી છે, કે તેઓ માણસ જાતની આલ્લાદ વધારે અને ધરસંસાર ચલાવે.

સામટી રીતે જોતાં, સદીઓથી ચાલી આવેલા રિવાજ પ્રમાણે, સ્ત્રીની જીંદગીપર વધુ યોજો હોય છે. કુદરતે દર મહીને તેનાપર યોજો નાખેલો છે. બાળકને જન્મ આપવાની અને તેને પાળીપોષીને મોટું કરવાની જાનજીભરેલી જોખમદારી તેનેજ માથે નાખી છે. વધુમાં નોકર નફર ઉપર દેખરેખ રાખી ધર અને બાળક સંભાળવાનું, અથવા

નેકર રાખી શકાય તેવી હાલત નહિ હોય તો, હાથે જતે ધર સાફસુફ રાખવાનું, રાંધવાનું, કાપડાં સીવવાનું, માદાંની માવજત કરવાનું વગેરે, કામોનો યોજે તેનેજ ઉઠાવવો પડે છે.

આટલી મોટી જોખમદારી તેને માથે નાખવા છતાં કુદરતે પુરૂષો સાથે સરખાવતાં તેઓનો બાંધો નબળો બનાવ્યો છે, અને જમાનાઓ થયા છેક અભણથી તે છેક સુધરેલી કામમાં પણ તેઓને ગેરલાભભર્યા સંજોગો ઉઠળ રાખ્યાં છે. છોકરીનો જન્મ થતાજ કુટુંબમાં દલગીરી પેદા થાય છે. જેટલી કાળજી એક છોકરાને ઉછેરવા, તેનો બાંધો મજબુત બનાવવા અને તેને કેળવવા પાછળ રખાય છે, તેટલી કાળજી છોકરીઓ પાછળ રખાતી નથી. છોકરો ભવિષ્યનો રોટલી કમાનાર અને કુટુંબનો પાળનહાર છે એ ખરું છે, પણ છોકરી ભવિષ્યની આલાદ પેદા કરનાર અને તેને ઉછેરનાર છે, એટલે તેનો બાંધો જળવી તેને લાયકની કેળવણી આપવી જોઈએ, તે વાત ભુલી જવી જોઈએ નહિ.

## પ્રકરણ ૨ જી.

**સ્ત્રીની ફરજ અને તેને લાયકની આપવી જોઈતી કેળવણી.**

આગળ જમાનામાં છોકરા છોકરીઓને તેઓને લાયકની કેળવણી આપવાની કાળજી રખાતી હતી. છોકરાઓને ધંધા ધાપામાં કામ લાગે તેટલું, પોતાની ભાષા તેમજ અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આપી, ધરના વડવાઓના હાથ નીચે બાપીકા ધંધામાં તાલિમ અપાતી હતી. છોકરીઓને પોતાની ભાષામાં લખતાં વાંચતાં આવડે તેટલું જ્ઞાન આપી, ધર તથા સંસારની સંગીન તાલિમ અપાતી હતી. આપણા મા મમ્મણી નાનપણથી પોતે જન્મ ઉધરેલાં તેવીજ રીતે છોકરીઓ પાસે પણ હાથે જતે બધું ધરતું કામકાજ કરાવી, તેઓનો બાંધો ખિલવતાં હતાં, અને તંદરોસ્તી જળવી રાખતાં હતાં. એક કુટુંબના બધા છોકરાઓ સાથે રહેતા હોવાથી, છોકરીઓને નાનપણથીજ ધર સંસાર ચલાવવાનાં અને બાળક ઉછેરવાનાં કામની વહેવાર તાલિમ મળતી હતી, અને તે તાલિમ સંપૂર્ણ રીતે આખા વગર છોકરીઓને સાસરે મોકલવી એ એક નામોશીભર્યું કામ ગણાતું

હતું. છોકરા છોકરીઓને નાનપણથીજ મોટાંને માન ધજત આપતાં, તેઓની તાબેદારી કરતાં, ધર્મ અને નીતિનાં નિયમો પાળતાં શિખવવામાં આવતું હતું.

આજે વખતના વહેવા સાથે આપણે પશ્ચિમના સુધારા ધારણ કર્યા છે અને છોકરીઓને પણ ઉંચી કેળવણી આપતાં શિખ્યાં છીએ, પણ હિંદુસ્તાન દેશની કમનસીબીએ આપણી શાળાઓમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓને એકસરખાં ધ્યાનપૂર્વક કેળવણી અપાય છે. સૌથી વધુ દલગીરીની વાત તો એ છે કે જ્યારે દરેક દેશ કેળવણીમાં વખતને અનુસરતા ફેરફાર કર્યા જાય છે, ત્યારે અધીરું સદીથી ચાલતો આવેલો અભ્યાસક્રમ અહીંયાં હજી સુધી કાંઈ પણ ફેરફાર વગર ચાલુ છે.

કુદરતેજ જ્યારે બન્નેને જુદા પાત્રો લખવવા પેદા કર્યા છે, તો પછી તેઓને લવિષ્યની ફરજે પાર પાડવામાં મદદ થઈ પડે તેવીજ કેળવણી આપવી જોઈએ, એ સિદ્ધાંત દરેક સમજી માણસ કબુલ કરશે. છોકરીઓની જીંદગીનાં થોડાં વરસ છોકરાઓ જેવી કેળવણી આપીને પછી તેઓને સંસારમાં નાખવી એ તેઓના કિમતી વખત અને મા-બાપના પૈસાની ખર્ચાઈ કરવા સમાન છે, કારણ આજકાલ અપાતી કેળવણીમાં ધરસંસારી બાબદ, અને નીતિરીતીના પાઠો તથા ધર્મ જ્ઞાન ખીલકુલ અપાતું નથી. વધુમાં આજકાલ મધ્યમ સ્થિતીનાં લોકો પણ નોકર નફર મારફતે ધરતું કામકાજ કરાવતાં હોવાથી, તેઓના બાંધા પુરતો ખિલતો નથી અને તેઓ ધીમે ધીમે નાતવાન બને છે.

આ બન્ને ઉપયોગી બાબદો ઉપર નથી નિશાળોમાં ધ્યાન અપાતું કે નથી માબાપો કાળજી કરતાં. ઘણીખરી અંગ્રેજોની નિશાળો સાથે સરખાવતાં દેશીઓની નિશાળમાં અભ્યાસક્રમ ઘણો યોગ્યરૂપી છે અને વધુમાં દેખાદેખીથી ઉપયોગી કરતાં શોભીતા હુન્નર જેવા કે ટ્રોઇંગ, ચેન્ટીંગ, વાયોલીન અને પ્યાનાનું શિક્ષણ આપવાનો મોટે ભાગે મા-બાપોને શોખ વધી પડ્યો છે. પરિણામે બાળકો જોઈતું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા વખત ફાજલ પાડી શકતાં નથી. નિશાળ છોડ્યા પછી કોલેજમાં ન જોડાય તે છતાં મોટે ભાગે છોકરીઓને આદત પડી ગયેલી હોવાથી અથવા તો ખોટી સૂઝને લીધે ઘરનું કામકાજ હાથે જાતે કરવાની અથવા શિખવાની તેઓ આનાકાની કરે છે, અને તેવીને તેવી અજ્ઞાન હાલતે પરણીને સાસરે જાય છે.

કોઇ પણ કામ કે ધંધા એવો નથી કે જેનું જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યા વગર તેની જોખમદારી ફત્તેહમંદીથી પાર પાડી શકાય. કોઇ પણ ઓશીસ કે ધંધામાં પુરૂષોને કદી પણ અનુભવ અને જ્ઞાન વગર રોકવામાં આવતા નથી. આવી રીતે જ્યારે દુનિયામાં કોઇ પણ ધંધામાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર કોઇ ફત્તેહમંદીથી પડી શકતું નથી, ત્યારે ફક્ત એકજ ધંધા છે કે જેમાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર માણસો રોકવામાં આવે છે - અને તે ધંધા ધરધણીઆણી અને માતાનો છે. કિમતી જનોની તખીયત જળવવાની અને બાળકોને જન્મ આપી, મોટાં કરવાની અતિ ધણી ગંભીર જોખમદારી તરફ એપરવાઇ બતાવવી એ સંગીન કેળવણી અને સુધારો નહિ, પણ ખરેખર પછાતપણું અને કુધારો ગણાવો જોઇએ.

ધર અને સંસાર ચલાવવાનાં અને બાળકો ઉછેરવાનાં બિપયોગી જ્ઞાનની ઝેરહાજરીને પરિણામે, ધર ચલાવવાના ખરચોનો બોજો વધી પડ્યો છે અને કોઇક વખતે સંસારમાં ખતરો પણ પડે છે. સૌથી વધુ નુકસાનકારક પરિણામ એ આવ્યું છે કે, બાળકો અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં મરણોનું પ્રમાણ ચોંકાવનારી હદે વધી પડ્યું છે.

## પ્રકરણ ૩ જી.

### સી એક માતા તરીકે.

કુદરતે સ્ત્રીને દુનિયામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ પાત્ર લજવવાને માટે સરજવેલી છે. તે પાત્ર માણસ જાતની ઓલાદ વધારવાનું છે.

આજકાલના શોધખોળના જમાનામાં માનવીએ હેરત પમાડનારાં યંત્રો અને ચીજો બનાવી છે અને તરેહ પસંદની શોધખોળો કરી છે, પણ અત્યારસુધીમાં કોઇ એવો માનો પુત્ર જનમ્યો છે કે, જેણે એક જીવતું જગતું બાળક બનાવ્યું હોય ! જ્યારે પરમેશ્વરે સ્ત્રીને આટલી ગંભીર જોખમદારી સોંપી છે, ત્યારે દરેક સ્થાણી સ્ત્રીને લાજમંદુ છે કે તેણે પોતાની ફરજ સૌથી શ્રેષ્ઠ રીતે અદા કરવા માટે ઔચિત્યગતની બાબદનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવ્યા પછીજ તે જોખમદારી માથે લેવી જોઇએ.

એક બાળકવાળી માતાને દરેક ઠેકાણે જેટલું માન અને રક્ષણ મળે છે, તેટલું બાળક વગરની સ્ત્રીઓને મળતું નથી.

સ્ત્રીઓ શરીરે નબળી છે, કેળવણીમાં પુરૂષો સાથે સરખાવતાં પછાત છે, છતાં જમાનાઓ થયા દરેક દેશ અને કોમમાં મહાન વિરલાઓ, રાજદારીઓ, ધારાશાસ્ત્રીઓ, અને લડવઘયાઓ વગેરે તરીકે પોતાના દીકરાઓને કેળવીને તેઓએ દુનિયાને અર્પણ કર્યા છે. આ સેવા તેઓ ગુપચુપ ચાલુ બળવતી જાય છે. આ પૃથ્વીપર થોડાજ મહાન પુરૂષો હશે, કે જેઓ પોતાની ચઢતી માટે પોતાની માતાને આભારી નહિ ગણતા હશે.

માતાના પ્યાર જેવી પવિત્ર અને ખીન સ્વાર્થી ચીજ આ દુનિયામાં કોઈ નથી. પોતે હજારો સંકટ વેઠી, પોતાનાં બાળક માટે તન અને મન રગડી, કોઈ કોઈ વાર તેઓ પોતાના જીવનો પણ ભોગ આપે છે. મા વગરનાં બાળકો કેટલી મુશ્કેલીથી ઉધરે છે અને કેટલાં કમોતે માર્યા જાય છે તે ખીનાથી કોણ અનુસ્યું છે ?

દુકમાં માતા જેવી કિમતી માયા કોઈજ નથી. માટે અય સ્ત્રી, તારાં બાળકને ઉછેરવા માટે અનુભવ મેળવવાની તારી ફરજ સમજતી થા ! દુનિયાની દુક મુસાફરી દરમ્યાન બેલાશક તું અમન ચમન અને મોજ મજલ કર, પણ તે ઘટતા અંદાજ સાથે કરજે, અને તારી દુનિયાદારીની ફરજ એવી રીતે અદા કરજે કે તારી યાદગારી તારાં કુટુંબ અને બાળકોનાં દીલમાં સદા કાયમ રહે ! આ કરતાં — સોનાના બાવલાં વટીક — તારી યાદગારી આ જગતમાં વધુ અસરકારક રીતે જળવી શકશે નહિ.

## મરણ ૪ થું.

**સુવાવડથી નિપજતાં માતાના મરણનાં કારણો.**

સુવાવડ વખતે થતાં મરણનાં મુખ્ય બે કારણો છે, (૧) ગરીબાઈ, અને (૨) હમેલ દરમ્યાન જોષ્ટી ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી.

(૧) ગરીબાઈ : — આ વર્ગની સ્ત્રીઓને દિવસમાં એક પણ વખત પેટ પુરતો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો નથી. તેઓનો ખોરાક

મુખ્ય કરીને સાફ કીધેલા ચોખા (જેના છાલાં નીકળી જવાથી તેમાંનો પુષ્ટિકારક તત્વ પણ નીકળી ગયેલો હોય છે) અને થોડી તરકારી હોય છે. દાળ, ઘઉં, દૂધ, ઘી અથવા તેલ જે કૌવત જળથી રાખવા માટે અગત્યની જણુસો છે, તેનો તેમાં સમાવેશ નહિ થયેલો હોવાથી તેઓ શરીરે નબળાં હોય છે. બાળકનાં પોષણ માટે એ સ્ત્રીને વધુ અગત્યની હોવાથી હમેલ દરમ્યાન તેની ગેરહાજરીથી બાળક પણ નબળું રહે છે.

મધ્યમ સ્થિતિવાળાં લોક જેમની માસિક આવક રૂ. ૧૦૦ થી ૧૫૦ હોય છે, તેઓની હાલત પણ એવે સમય ઘણી કઠંગી થાય છે. આજના જમાનામાં સ્વતંત્રતા ભોગવવાને ખ્યાલ ઝાઝો પેસી ગયેલો હોવાથી, દુઃખે સુખે સ્ત્રીઓને એકલે હાથે ધર સંસાર ચલાવવો પડે છે. એક એ બાળકો હોય છે, તો હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રી પોતાની તંદરેસ્તીની ઘટતી સંભાળ લઇ શકતી નથી. સુવાવડ માટે તેઓને હોસ્પિટાલમાં જવું પડે છે અને બાળકને કોઇ સંભાળનાર હોતાં નથી તો, પુરૂષોને નોકરી ઉપરથી રજા લઇ ઘરમાં રહેવું પડે છે. દુક ગુનસને લીધે હોસ્પિટાલમાંથી પણ દસ કે પંદર દિવસમાં ઘરે પાછું આવવું પડે છે અને ઘરનાં કામકાજમાં પાછા પડે છે. વધુમાં બહારનો રાંધેલો ખોરાક ખાવો પડે છે. આવા સંજોગ વચ્ચે તાજી સુવાવડી સ્ત્રી, જેને આશા-યશ અને પુષ્ટિકારક જલદી પચી જાય તેવા ખોરાકની ઘણી જરૂર છે, તે હલકો ખોરાક ખાય છે અને નાનાં તરતનાં જન્મેલાં બાળક ઉપરાંત પોતાનાં બીજાં બાળકની અને ઘરની સંભાળ લે છે. કમાઇને મોટો ભાગ ભાડાંમાં જાય છે, અને બીજા સાધારણ જરૂર જોગા ખર્ચ કાઢ્યા પછી, માંદાંની માવજત માટે દવાદાર વગેરેના પૈસા બાકી રહેવા મુશ્કેલ છે. આ મામલો પારસી અને આગળ વધતી હિંદુ કોમમાં સાધારણ છે. પરિણામે સ્ત્રીનાં નબળાં પડેલાં શરીર ઉપર ધર અને હેયાત બાળકો સંભાળવા ઉપરાંત, નવાં બાળકને ધાવણ આપવાનો અને તેને, ઉછેરવાનો વધુ યોગ્ય પડી, દર સુવાવડ વખતે તેઓ વધુ ને વધુ નબળાં પડે છે. આવી હાલતમાં નજીવે બહાને તેમનું મરણ નિપજે છે.

(૨) હમેલ (ગર્ભવંતી હાલત) દરમ્યાન ખાસ લેવી જોઇતી

કાળજીની ગેરહાજરી:-આગળના વખતમાં મા મમઇઓ આ વખતે



વહુ દીકરીઓની ખાસ સંભાળ લેતાં હતાં. તેઓના ખોરાક અને ફરવા હરવા ઉપર આંકોષ મેલતાં હતાં, તથા ભારે ઊંચકમેલ નહિ થાય તેની સંભાળ લેતાં હતાં, કેટલે મરણ થયું હોય અથવા કસુવાવડ થઇ હોય ત્યાં જવા દેતાં નહિ કે ધારતી ખાઇ પોતાની તખીયતને નુકસાન કરે નહિ.

ખીજાં કારણોમાં (૩) હમેલ દરમ્યાન હૃદયહારની નખળાઇનું થવું (anæmia); (૪) ગુરદાનાં દરદ; (૫) હૃદયનાં દરદ; (૬) બાળકને જન્મ આપવાના માતાના ગુપ્ત ભાગની ખોડખાંપણ; (૭) બાળક જન્મ્યા પછી અનહદ લોહીનું જવું; (૮) સુવાવડનો તાવ; (૯) બાળકનાં જન્મ વખતે કાખેલ નર્સ અથવા દાક્ટરની ગેરહાજરી; (૧૦) સુવાવડ દરમ્યાન લેવી જોઇતી ઘટતી આસાયશ અને જતનની ગેરહાજરી; (૧૧) દેશી દાઇઓની જંગલી રૂઢીઓ અને (૧૨) નાની ઉમ્મરના લગ્નો છે.

સુવાવડ પછી સ્ત્રીને ૪૦ દિવસ સુધી આગળના વખતમાં બાળુએ રાખી આસાયશ આપવામાં આવતી હતી. તે ઘણો સારો રિવાજ હતો, કારણ વૈદક વિદ્યા પ્રમાણે સુવાવડ પછી ગર્ભસ્થાન સંક્રોચાઇ પાછું પોતાની અસલ હાલત ઉપર આવતાં આશરે છ અઠવાડિયાં થાય છે.

આગળના વખતમાં સુવાવડ દરમ્યાન સારો ખોરાક અપાતો હતો. સુવાવડ પછી પણ એ ત્રણ મહીના સુધી તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવતી હતી, ભારે ઊંચકમેલ કરવા દેવામાં આવતું હતું નહિ, અને ઘણીને ઘરે જલદી મોકલવામાં આવતી ન હોતી, જેથી તે જલદીથી પાછી હમેલવાળી થાય નહિ.

આજે તે બધું જતું રહ્યું છે. તેવા વડીલોને અસલી વિચારનાં અને અલણ ગણીને હસી કાઢી, સુધારાની ધુંધમાં આવી જઇ સ્ત્રીઓ પરણીને તુરત જુદાં રહે છે. પરિણામે પોતાની અજ્ઞાનતા અથવા ઘટતી રાહબરીની ગેરહાજરીને લીધે, તેઓની તંદરોસ્તી અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ નાશ થાય છે.

છેલ્લા એક એ દાયકા થયા બાળ મરણ ઘટાડવાને દરેક ઠેકાણે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે સુવાવડ દરમ્યાન માતાનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં શા કારણથી થાય છે, તે શોધી કાઢી તેના ધલાજ લેવા તરફ કોઇનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી.

પેટમાં બાળક રહ્યું કે હાલમાં આપણામાં એ રીતે કામ લેવાય છે. શ્રીમંત જ્ઞીઓ તેને બીમારીની ઉપમાં આપી ધઝીચેર અને બિછાનાં ઉપર દહાડા કાઢે છે. આગળનાં વખતમાં એવે વખતે ધરતું કામ ખાસ તેઓ પાસે કરાવવામાં આવતું હતું, કે સાંધા ઢીલા પડે અને બાળક આવતાં મુશ્કેલી પડે નહિ. આ કારણસર હાલમાં આ વર્ગ સુવાવડ દરમ્યાન અતિ પિડાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ કાંઈ પણ સંભાળની ગેરહાજરીને લીધે ધણીક વાર નાહકની પિડા ખમે છે, અથવા કમોતે માર્યા જાય છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એક નવજીવાન મધ્યમ વર્ગની બાનુને હાથે પડે સોજા આવ્યા. એક એ જણે ધ્યાન ખેંચી દાક્ટર આગળ જવાની સલાહ આપી, તો તે સોજોને તેને હસી કહાડ્યા કે સોજો તો બધાને થાય તેમાં બીહવાનું શું છે. સુવાવડ વખતે હોસપીતાલના દાક્ટરે કહ્યું કે “કેસ બગાડીને લાવ્યા છો, ગુરદા બગડી ગયા છે.” બોલ બોલતામાં બાળક આવતી વખતે તેણે પ્રાણ છોડી દીધા ! આજે તેનું ચાર વરસનું બાળક આખો દિવસ માતાને માટે ટવલે છે, અને તેનું ઘર ભાંગી ગયું છે.

## પ્રકરણ ૫ મું.

મોટાં બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો.

(૧) અજ્ઞાનતા અને અભણતા:—હિંદુસ્તાન દેશમાં જ્ઞીઓ મોટે ભાગે કેળવણીમાં પછાત હોવાને સખમે અસલી રાહરસમોને વલગી રહે છે, અને ફેરવાતા સંજોગોને આધીન થઈ વખતને અનુસરતા સુધારા વધારા અખત્યાર કરી શકતાં નથી.

કેળવાયલી જ્ઞીઓને પુરૂષોના જેવી કેળવણી મળેલી હોવાથી, અને બાળક ઉછેરવાનું વહેવાર જ્ઞાન મેળવેલું ન હોવાથી, મુસીબતના વખતમાં તેઓ પોતાનો સંસાર ખરાબર રીતે ચલાવવાને નિષ્ફળ નિવડે છે.

(૨) ગરીબાઈ:—આ કારણે જ્ઞીઓ પોતે નબળા હોય છે, એટલે મજબુત બાંધાનાં બાળકને જન્મ આપી શકતાં નથી, અને તેઓને સાફ ધાવણ આપી કે કાળજીથી જતન કરી શકતાં નથી. વળી પોતાને દૂધ નથી હોતું તો બાળક માટે સ્વચ્છ દૂધ મેળવી શકતાં નથી.

(૩) ચોખ્ખું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી:—આ મુશ્કેલીથી 'કોણ અળણ્યું' છે? જો માંડા ભાવ આપવા છતાં ન્યારે તવંગરોને સ્વચ્છ દૂધ મળી શકતું નથી ત્યારે ગરીબોની શી હાલત થતી હશે, અને કેટલા જીવો જતા હશે? ન્યાં સુધી પશ્ચિમ દેશના જેવા ખાધે ખોરાકોને લગતા સખત કાયદા હિંદુસ્તાનમાં ધડવામાં આવશે નહિ ત્યાં સુધી સ્વચ્છ દૂધ મળવું મુશ્કેલ છે.

(૪) ગરમીના રોગો:—દરેક દેશમાં થતાં બાળ મરણના પ્રમાણનો તથા આંધળાં, બેહેરાં, ગાંડા અને લુલાં લંગડાંઓનું લગભગ ૫૦ ટકા જેટલું પ્રમાણ આ દરદોને આભારી છે.

(૫) નાની ઊંમરની માતાઓ:—છોકરીઓ ઊંમરે પુઝે અને તેઓના શરીરના ગુપ્ત ભાગો પુરતા ખિલે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ બાળકને જન્મ આપવાને લાયક નથી. ત્યાર આગમ્ય તેઓને ત્યાં બાળક જન્મે તો કુદરતી રીતે તેઓ નબળાં હોય છે, અને બાળકનો જન્મ આપતી વખતે માતાઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

હિંદુ મુસલમાન કોમમાં રમીને દિવસો ગાળવા લાયકની નાદાન બાળકોઓને માથે માતા તરીકેની જોખમદારી નાખવામાં આવે છે. કુદરતી રીતે તે જોખમદારી, કે જે બાળે વખતે અનુભવી અને પાકી ઊંમરની સ્ત્રીઓને ગુચવાડમાં નાખે છે, તે ક્ષતેહમંદીથી પાર પાડવાને તેઓ અશક્ત હોય છે, અને તેઓનાં નિર્દોષ બાળકો કમોતે માર્યાં જાય તેમાં નવાઇ શું છે.

(૬) ગીચ વસતી અને અસુખાકારીભર્યાં મકાનો:—ખુલ્લી હવા અને સુરજનાં તડકાની ગેરહાજરીથી જેમ મોટાં માણસની તેમજ નાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બંને ચીજો ખોરાકના જેટલીજ અગત્યની છે.

(૭) પડાનો રિવાજ:—આ રિવાજથી સ્ત્રીઓમાં અને બાળકોમાં ખહી અને હાડકાંનું રિકેટસ (Rickets) નામનું દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાં નરમ પડી જઇ હાથ પગમાં જુદી જુદી જાતની ખોડ-ખાંપણ થાય છે. તે ખુલ્લી હવા અને તડકાની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેજ કારણસર સ્ત્રીઓમાં પણ હાડકાંનો રોગ લાગુ પડી ગર્ભસ્થાનની આજુબાજુ આવેલાં હાડકાંનો ભાગ સાંકડો અથવા વાંકો ચુકો

યવાથી સુવાવડ વખતે મુશ્કેલી પડે છે, અથવા બાળક મરણ પામે છે. હિંદુસ્તાનની હોસ્પિતાલોના રેજિસ્ટરો તપાસતાં માલમ પડશે કે બાળકના જન્મ વખતે જે ઑપરેશન કરવામાં આવે છે, તેનો સૌથી મોટો ભાગ પડદોષ બાનુઓમાં હોય છે.

(૮) અફીણ આપવાની રીતી:—હિંદુ મુસલમાન કોમમાં એક ખોટી માન્યતા છે કે અફીણ આપવાથી બાળક સહેલાઈથી ઉછરે છે અને તેથી કરી કેટલીક વાર, બાળકના જન્મ પછી થોડાજ દિવસમાં તેને અફીણ આપવામાં આવે છે. આ માન્યતા બાળક ઉંઘમાં શાંત પડી રહેતાં હોવાને આધારે જડ ધાલી બેઠેલી દીસે છે. કેટલીક માતાઓ બાળક તેઓને કંઠાળો નહિ આપે તે કારણે આપે છે. પોતાની ગેરહાજરી દરમ્યાન બાળક ઉંઘમાં પડી રહે કરીને કામદાર સ્ત્રીઓ કામે જવા આગમ્ય આપે છે.

અફીણ ખરી રીતે બાળકના બાંધા અને ઉધરભાવ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, અને કોઈક વખતે અકસ્માતથી વધુ અપાવાથી બાળકનું મરણ પણ નિપજે છે.

આગળ વધેલી કોમો પણ “બાળ ગોળી” અને “બાળ અમ્રત” નો ઉપયોગ કરે છે, જેમાં અફીણનો અંશ હોય છે.

નાનાં બાળક રડીને કંઠાળો નહિ આપે તેવી નેમથી આયાઓ, પોતાની આંગળીનાં નખ નીચે થોડું રાખી, બાળક સાથે રમત કરતાં હોય તેમ તે આંગળી તેઓનાં મોંહમાં આપે છે અને તે આંગળી પરનું અફીણ આવી રીતે બાળક ચુસે છે. કેટલી માતા આ બાબદથી માહિતગાર છે? જેઓ બાળકને નોકર નફરો ઉપરજ છોડે છે તેઓ એ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(૯) હુમેસવાળી સ્ત્રીઓ, સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને ધવડાવનારી માતાઓની પુરતી સંભાળની ગેરહાજરી:—આગળના વખતે જેટલી આજના જમાનામાં કાળજી ન લેવાથી અનેક રીતની હેરાનગતી, મા અને બાળક, અનુભવણે ખમે છે. આ બાબદ બીજા ભાગ ઉપર લંબાણથી વર્ણવેલી છે.

(૧૦) અભણ દાદાઓ:—આ બાબદ લંબાણથી બીજા ભાગ ઉપર દર્શાવેલી છે.

(૧૧) બાળકને દૂધ પાવામાં થતી કાળજીની ગર-  
હાજરી:-આ બાબદ લંબાણથી બીજે ઠેકાણે દર્શાવેલી છે.

### પ્રકરણ ૬ હું.

દેશીઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલી હાનીકારક રૂઢીઓ અને વહે-  
મને લીધે નિપજતાં બાળકો તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણો.

આપણાં લોકમાં, મુખ્ય કરી હિંદુ અને મુસલમાન જાતીઓમાં.  
ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને સખત મંદવાડમાં પણ દવા આપતાં નથી, કારણ  
તેઓમાં એવા ખોટા ખ્યાલ બેસી ગયો છે કે દવા આપવાથી બાળક  
અધુરે જવાનો સંભવ રહે છે. આવા ખોટા ખ્યાલથી તેમની તબીયત  
નબળી પડે છે એટલુંજ નહિ, પણ કોઇ કોઇ વાર દરદ બહુ સખત  
રૂપ લઇ લે છે અને સ્ત્રીનું મરણ નિપજવે છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ કાચા ચોખા, માટી, રાખ, (રાખોડી) કોલસા  
વગેરે નુકસાનકારક ચીજોની ઇચ્છા થતાં તે ખાય છે. વળી સાતમા  
મહીના પછી, સગાં રનેહીઓ ખુશાલીનાં જમણો આપે છે. પરિણામ-  
માં બદહજમી થાય છે અને તબીયત બગડે છે.

મુખ્ય શહેરમાં રહેતી ઘણી બાઇઓ સુવાવડ માટે, અવશ્ય કરી  
પહેલી વખતે, પોતાને ગામ જાય છે. કેટલાંક ગામોમાં કેળવાયલી નર્સ,  
હુશીઆર સ્ત્રી તબીબ અથવા સુવાવડખાનાં હોતાં નથી, એટલે ગુપ્ત  
ભાગમાં કાંઇ અડચણ (નડતર) હોય છે અને બાળક કુદરતી રીતે  
જન્મતું નથી, તો પરિણામ એ આવે છે કે મા અને બાળક બન્નેના  
જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, કારણ ઘણી સ્ત્રીઓ પુરૂષ તબીબની  
મદદ લેવા કરતાં મરવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

સુવાવડ માટે ભાગે ધરમાંજ થાય છે, અને તે વખતે વૈદક  
વિદ્યાના નિયમોની વીરૂધ્ધ નીચલી રીતે કામ લેવામાં આવે છે:-  
(૧) ધરમાં એકાદ ગંદી અને નાની ચોરડી, અથવા જો કુટુંબ એક  
જ ચોરડામાં રહેતું હોય તો, તેનાં એક ખુણામાં પડદો કરી તેમાં  
સુવાવડ કરવામાં આવે છે. માંહે બીલકુલ તડકો કે હવા આવે નહિ.

તેવી રીતે બારી બારણાં બંધ કરવામાં આવે છે, કારણ સાધારણ રીતે એવી માન્યતા જડ ધાલી ખેઠેલી હોય છે કે સુવાવડી સ્ત્રીનાં શરીર ઉપર હવા લાગવાથી સરદી થાય છે, (૨) વરસોના સંધરી રાખેલાં ફાટાં તુટાં, મેલાં અથવા નિરઉપયોગી કપડાં અને બિછાનાં વાપરવામાં આવે છે, (૩) લાગી તુટી કાથાની દોરીની ખાટલી ઉપર અથવા જમીન ઉપર બિછાતુ કરી, તે ઉપર સુવાવડ કરવામાં આવે છે, (૪) નાળ કાપવા ધરની વપરાતી અથવા કટાયલી નિરઉપયોગી છરી કે કાતર વપરાય છે, (૫) ઝાંડ કાઢવામાં એટલી બધી ઉતાવળ કરવામાં આવે છે કે ધણી વાર થોડો ભાગ અંદર રહી જાય છે, (૬) દવા (ઝોસડ) તરીકે જુનો સડેલો જોળ સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં મેળવામાં આવે છે, (૭) લાયક ખોરાકને બદલે અજમે અને જોળનો કાવો પહેલા ત્રણ દિવસ, અને પછી બાજરાની રાખ, અપાય છે, (૮) આડોશી પાડોશીઓ ઝોરડીમાં ભેગાં મળે છે અને તે સઘળાનાં દમમાંથી નીકળતી હવા, બારીબારણાં બંધ હોવાને લીધે જાણે પુરતી ગરમ અને ઝેરી નહિ બની હોય તેમ, બાળક જનમ્યા પછી મોટા ત્રણ ચાર થાળા અથવા સઘડીઓ ભરી અંગાર મારફતે તાપણું કરવામાં આવે છે, (૯) દસ દિવસ શરીર ઉપર તેલ માલીશ કરવામાં આવે છે, એટલે ગરમીના દિવસમાં સ્ત્રીને અણહદ ઉકલાટ થાય છે.

### દાઘ (સોઘયાણી, દાયણ).

સાધારણ રીતે હિંદુ મુસલમાન જાતીઓમાં દાઘને હાથે સુવાવડ થાય છે. દાઘઓ મોટે ભાગે અબલુ હોય છે. તેઓની જંગલી અને ઘાતકી રીતથી દર વરસે હજારો માતાઓ અને લખ્ખો બાળકો નાહકમાં માર્યાં જાય છે. તેઓનાં મેલાં કપડાં અને હાથ પગ મારફતે સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં જંતુઓ દાખલ થાય છે અને તેને લીધે સુવાવડનો તાવ આવે છે. તેઓને સાણુ અને પાણી સાથે જાણે વંશપરંપરાનું વેર હોય છે. તાવથી પિડાતી સ્ત્રીઓની માવજત કીધા પછી બીજી તંદરોસ્ત સુવાવડી સ્ત્રીઓની માવજત, ઘ્રાયા વગર તેવાજ હાથે કરે છે, એટલે તેઓને પણ તાવ ઉટે છે. બીજી એક રીતે સુવાવડનો તાવ દાઘઓ ફેલાવે છે તે એ છે કે જટલી સુવાવડી સ્ત્રીઓ તેના હાથમાં હોય છે, તે સઘળાઓનાં કપડાં સાથે ઘર લઇ જઈ સામટાં ઘ્રાષ્ટને સુકવે છે, એટલે જંતુઓ દરેક કપડાંને વળગે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એક બાળક થયા પછી વાંઝણી થાય છે તેનું કારણ અંદરના ભાગમાં થયેલી ઇજા છે. કેટલીક વાર અંદરના ભાગમાં અડચણ હોવાથી ઠીલ થતાં, “હમણા છુટક થશે, હમણા થશે” કરીને કિમતી વખત ગુમાવી છેલ્લી ઘડીએ દાઢ્યો દાક્ટરની મદદ મેળવે છે, અથવા બાઇને હોસ્પિટાલમાં મોકલે છે. પરિણામે જે ઉપાયો લેવા જોઈએ તે વખતસર નહિ લેવાઈ શકવાથી મા અને બાળક બંનેના જીવ જાય છે.

દાયણો કોઈ વખતે સુવાવડ વખતે અઘટિત બળ વાપરે છે. બાળકનું માથું દેખાવા પછી જે જન્મતાં વખત લાગે છે તો આંગળીથી નીચેનો ભાગ ચીરી નાખે છે. ચીરો પડ્યો હોય તો દાક્ટર પાસે ટાંકા મરાવવાની કાંઈ પણ કાળજી કરતાં નથી. સુવાવડ પછી ઓડ વજેરે બરાબર નિકળી છે કે નહિ તે પણ જોવાની કાળજી કરતાં નથી, પરિણામે અંદર રહી ગએલો મેલો પદાર્થ સડવાથી જેર ચઢી સુવાવડનો તાવ (Septic Fever) આવે છે, અને સ્ત્રી મરણ પામે છે અથવા તે બાપડી જીંદગીભર દુઃખી થાય છે.

વહાડકાપ (ઓપરેશન) કરવાની જરૂર હોય છે તો તે કરાવવું કે નહિ તે નક્કી કરતાં એટલો કિમતી વખત ગુમાવી દેવાય છે કે કોઈક વાર તેવી લાયક મદદ મળવા વગરજ મરણ થાય છે. કેટલાક પુરૂષો આવે વખતે પોતાની હેયાત સ્ત્રીના જીવ કરતાં નહિ જન્મેલાં બાળકના જીવની કિમત વધુ આંકે છે, અને માતાના જીવના ભોજે બાળકને કાંઈ પણ ઇજા નહિ થાય તેની કાળજી રાખે છે, અને તે મતલબની દાક્ટરને ભલામણ કરે છે.

દાયણોને વિશેષ દોષ દેવો વાજબી નથી. તે બાપડી દશ દિવસ સવાર સાંજ આવે, સુવાવડી સ્ત્રી અને બાળકને લગતી દરેક ચીજ કરે, ચોરડો સાફ કરે, કપડાં પોતાને ધર લઈ જઈ ધોએ, તે સઘળી મહેનતના બદલામાં, સુવાવડ સુધ્ધાના પાંચથી દસ રૂપિયા તેને મળે છે. કોઈક વખતે છઠ્ઠીની ક્રિયામાં વપરાયેલા પાયલી કે બે પાયલી ધઉં, અને છોકરો જન્મ્યો હોય તો સ્ત્રીનાં સગાંને ત્યાં વધાઈ આપવા જાય ત્યારે એક બે રૂપિયા ઉપલગ મળે છે. તેને હાથ ધાવા કે સુવાવડીનાં કપડાં ધોવા નથી પુરતું પાણી કે સાબુ મળતાં, કે નથી તે ધોવા માટે તેને સગવડભરી જગ્યા આપવામાં આવતી,

આવા બાદશાહી મુસારામાં તેની તરફથી વધુ શી આશા રાખી શકાય ?

નવાં જન્મેલાં બાળક માટે નથી કપડાં કે લાયક સુવાની જગ્યા તૈયાર રાખવામાં આવતી, પરિણામે બાળકને સરદી થાય છે અથવા કોઈ વખતે જન જનાવર કરડે છે.

ઉપલી સર્વ ખીના ધ્યાનમાં લેતાં માતા અને બાળકોનાં મરણો આટલાં મોટાં પ્રમાણમાં નિપજે છે તેની જટલી અન્યખી નથી લાગતી, તેટલી અન્યખી આટલીખધી સ્ત્રીઓ અને બાળકો કેમ જીવે છે અને આવા ખરાબ અને હાનીકારક સંજોગોમાંથી કેમ પસાર થાય છે તેની ઉપજે છે.

હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્યનો અવતાર મેળવવો ધણો કઠણ છે, તો પછી આવી અમુલ્ય દેહની ઘટતી સંભાળ લેવી ઘટારત છે.

## પ્રકરણ ૭ મું.

**માતા અને બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના ઇલાજો.**

આજ કાલ સઘળા આગળ વધેલા દેશોમાં દુઃખ થાય ત્યારે તેના ઇલાજો લેવા કરતાં, દુઃખ અટકાવવાનાં પગલાં ભરવા તરફ વધુ ધ્યાન અપાય છે. “ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો” ના નિયમપર જે કામ લેવાય તો આપણા દેશમાં પણ જરૂર ફાયદો થાય. લોકને તંદરોસ્તી કેમ જાળવવી તેનું શિક્ષણ આપવા પાછળ એક પૈસો પણ ખરચાતો નથી, પણ મુંબઈ જેવાં આગેવાન શહેરમાં વટીક કાંકરાની માફક લખખો રૂપ્યા હોસ્પીટલો બાંધવા અને તે નીભાવવા પાછળ ખરચાય છે. તેને બદલે તેમાંનો અડધોજ પૈસો જે લોકને તંદરોસ્તી જાળવી રાખવાનું જ્ઞાન આપવા (શરીરના જીદા જીદા ભાગો કેમ કામ કરે છે, ખોરાક કેવો લેવો, તથા ઘર અને આંગણા કેમ સ્વચ્છ રાખવાં) અને લાયક જગ્યા ઉપર નાનાં નાનાં સેનેટરીયમો બાંધવા પાછળ ખરચાય, તો હિંદીઓનો બાંધો જરૂર મુધરવા પામે.



એક માણસ માંદું પડે, તરેહ પ્રકારની પિડા ખમે, શરીરે નબળું પડે અને પછી પૈસા ખરચે (ઘણીકવાર સેંકડો અને હજારો રૂપ્યા તેમાં ધુસી જાય છે) તેનાં કરતાં જો વરસમાં બે વખત કાબેલ તબીબ પાસે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવવા પાછળ પૈસા ખરચે, અને તંદરોસ્તીના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી તે માફક ચાલવા પાછળ વખત ગાળે, તો નાહકમાં થતી પૈસાની ખરબાદી અટકાવાય, નાહકમાં પિડા સહન ન કરવી પડે, અને જેટલા દિવસ ખીમાર પડે તેટલા દિવસની આવક ઘટે નહિ.

ખીજ રોગોની માફક સુવાવડમાં થતા રોગો તેમજ બાળકનાં દરદો પણ અટકાવવાના ધલાજ લીધાથી અટકી શકે છે અને તેમ જો થાય તો માતા અને બાળકોના મરણનું પ્રમાણ આપણા દેશમાં પણ ઓછું થવા પામે.

## તે ઊપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સ્ત્રીઓને લગતી અને સુવાવડની દરેક નાની મોટી ઊંચી-ટાક સાથે તેમજ વળી ગીચ વસ્તીવાળા લતાઓમાં હમેશ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં (Ante-Natal Clinics) સ્થાપવાં જોઈએ.

(૨) કેળવાયલી નર્સોની પુરતી સંખ્યાની ગેર-હાજરી:—આપણા દેશની સૌથી મોટી જરૂરીયાત સરતે દામે સુવાવડ કરનારી સંપૂર્ણ રીતે તાલિમ લઇને બહાર પડેલી કેળવાયલી નર્સોની એક ફોજની અને દરેક નાનાં મોટાં અગત્યનાં શહેરમાં નાની નાની સુવાવડની ઊંચીટાકોની છે.

કેટલીક કેળવાયલી દેશી અને ક્રીસ્ચિયન નર્સો કાંઈ પણ આકો-પની ગેરહાજરીમાં કેટલીક વખત ઉંટવેદુ અને ઑપરેશનો વટીક કરે છે.

ખરેખરીનું રીતે ગમે તેટલી કેળવાયલી અને અનુભવી નર્સને પણ દવાદાર કરમાવવાનો કે ઑપરેશનો કરવાનો અધિકાર નથી. તેઓને ફક્ત દાક્ટરના હુકમો અમલમાં મુકવા અને કુદરતી રીતે થતી સ્ત્રીઓનો સુવાવડ કરતાંજ શિખવવામાં આવે છે. તેઓની કેળવણીમાં જે મુખ્ય ચીજપર ભાર મુકવામાં આવે છે, તે એ છે કે મુશ્કેલીના

વખતમાં તરત દાક્ટરને યોલાવવો, અને કદી પણ દાક્ટરની જગ્યા લેવા જેવાં પગલાં ભરવાં નહિ.

આપણા દેશમાં નર્સોનો ધંધો હલકો ગણાતો હોવાથી, શિખેલાં ભણેલાં અને ઉંચ કુટુંબનાં હિંદી બાનુઓ તે દીશામાં ઝાઝું ધ્યાન દોરવતાં નથી, એ ખરી દલગીરીની વાત છે. પોતાના દેશની સ્ત્રીઓની રાહ રસમો, ભાષા વગેરેથી પુરતાં માહિતગાર હોવાને સખ્યે તેઓ ઘણી સારી સેવા બજવી શકે તેમ હોવાથી, હિંદુ મુસલમાન કોમની સ્ત્રીઓએ એ બાબદ તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ.

(૩) શહેરના બુદ્ધા બુદ્ધા ભાગોમાં નાનાં નાનાં સુવાવડખાનાંઓ ઉઘાડવાની જરૂર:—કેળવાયલી સુવાવડની નર્સોની ફી એટલી બધી મોટી હોય છે કે ફક્ત શ્રીમંતોજ તેઓને રોકી શકે છે. મધ્યમ અને ગરીબ લોકોની જરૂરીયાતને પુગી વળવા માટે વધુ સુવાવડખાનાંઓની જરૂર છે. સ્ત્રીઓ જે સુવાવડ દરમ્યાન છુટથી સુવાવડખાનાંઓ લાલ લે, તો જરૂર બાળકને તેમજ પોતાને પણ ફાયદો થાય, કારણ હાલમાં મોટે ભાગે ગરીબ બાઈઓ અભણ દાઈઓને હાથે અનેક ખિડા ખમવા ઉપરાંત જીંદગીભરની દુઃખી થાય છે, અથવા મરણ પામે છે. સુવાવડખાનાંમાં જીંદગીને હાંતી પુગવાનો જોખમ પણ મટે છે, અને સ્ત્રીઓને આસાએશ મળે છે.

સુવાવડખાનાંઓ તદ્દન છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબપર સ્થાપવાં જોઈએ, અને તેમાં કામ્પેલ નર્સ અને દાક્ટરોને પુરતી સંખ્યામાં રોકવાં જોઈએ. તેમ નહિ થાય તો નાણાંની બરબાદી થવાનો સંભવ રહેશે, અને મરણ પ્રમાણમાં ઝાઝો ઘટાડો થશે નહિ.

(૪) દાઈઓને કેળવવાની યોજના અને “Midwives Act” નામનો કાયદો જલદી અમલમાં મુકવો જોઈએ.

(૫) ઇનફન્ટ વેલફેર ખાતાં (Infant Welfare Centre) આવાં ખાતાંઓ મારફતે બાળક ઉપર દેખરેખ રખાય છે, તેને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું માતાને જ્ઞાન અપાય છે અને જરૂરી કેસોમાં દૂધ અને ગરમ કપડાં મફત પુરાં પાડવામાં આવે છે.

(૬) ક્રેચ (Creche) નામનાં નાનાં ખાતાં જ્યાં કામદાર સ્ત્રીઓ જતી હોય ત્યાં ઉઘાડવા જોઈએ, કે જેથી સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકને

ત્યાં સવારે કામે જવા અગાઉ મુકી જાય, આખો દિવસ ફેળવાયલી નર્સ અને આયા મારફતે તેઓની સંભાળ લેવાય, અને સાંજે ઘર જતી વખતે પાછાં સાથે લઇ જાય.

(૭) કામદાર સ્ત્રીઓને સુવાવડ દરમ્યાન ચોક્કસ મુસારો આપવાની ગોઠવણ થવી જોઈએ, કે જેથી કરી તેઓ જલદી કામે જઇ પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે નહિ, અને બાળકની માવજત કરી શકે.

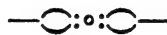
(૮) આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવવા અને લોક સુખાકારી વધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

(૯) જુદી જુદી ભાષામાં સોપાન્યાં વહેંચી, ભાષણો અને સીનેમાં મારફતે લોકોને જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

(૧૦) સૌથી છેલ્લું પણ સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે બાપને (૧) પોતાનાં બાળક પ્રત્યેની ફરજ શું છે તે, અને (૨) સ્ત્રીની હિમ્મત અને સુવાવડ દરમ્યાન સંભાળ લેવાની જરૂર સમજાવવી જોઈએ.

ધણક પુરૂષો બાળ મરણનાં કારણો અને સુવાવડ વખતે અભણ સ્ત્રીઓને હાથે પોતાની ધણીઆણીઓને થતી વેદનાં અથવા તેઓના નાહકમાં નીકળતા કચડધાણ વીશે અજ્ઞાન હોય છે. જે તેઓને તે કારણો સમજાવવાની અને તેના ઉપાય લેવાની સમજણ આપવામાં આવે, તો જરૂર તેઓની મદદ તે અટકાવવામાં અગત્યની થઇ પડે.

ઉપલા ઉપાયોથી બીજા દેશોમાં ફાયદો થયો છે, અને હિંદુસ્તાનમાં પણ જે ખંતથી તે ઉપાડી લેવામાં આવે, તે જરૂર બાળ મરણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણમાં મોટો ઘટાડો થવા પામે.



## પ્રકરણ ૮ મું.

### સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના.

ગુપ્ત ભાગની રચનામાં ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે:—(૧) ગર્ભસ્થાન યાને બાળક રહેવાની કોથળી, (૨) બે નાની નળીઓ અને (૩) બે નાની ગાંઠો છે.

(૧) ગર્ભસ્થાન (Womb) કમળ અથવા પુલને નામે પણ ઓળખાય છે. ઉમ્મરે પુઝેલી સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન મરઘીનાં નાનાં ઇંડાં જેટલાં કદનું હોય છે અને તે માંથનું બનેલું છે. તેનો આકાર પેરના જોવા હોય છે. નીચલો ભાગ કમળનું મોઢું અથવા મુખ કરીને સાધારણ રીતે ઓળખાય છે, અને તેની વચમાં ઝીણું કાણું હોય છે.

(૨) નળીઓ (Fallopian Tubes):—ગર્ભસ્થાનને ઉપલે છેડેથી બંને બાજુએ અકેકી નાની, કવીલ પેન કરતાં પણ ખારીક, નળીઓ જોડાયેલી છે. એ નળીઓ ઝીણાં મુખ મારફતે ગર્ભસ્થાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે તે બંનેના બીજા છેડાઓ ગર્ભસ્થાનની બાજુમાં આવેલી બે ગાંઠો સાથે વળગેલા છે.

(૩) ઉપલી બે ગાંઠો Ovary ને નામે ઓળખાય છે,

છોકરીઓ ઉમ્મરે આવતાં આ ગુપ્ત ભાગોમાં ચોક્કસ ક્રિયાઓ થાય છે, જેને પરિણામે માસિક માંદગી દેખાવ દે છે. વળી ગાંઠોમાં થતા ચોક્કસ રસ લોહીમાં મળી જઈને શરીરમાં ફેરે છે, અને સ્ત્રીની તન અને મનની તંદરોસ્તી જળવવામાં કિમતી ભાગ ભજવે છે. જો તેમાં કાંઈ ખામી હોય છે તો સ્ત્રીની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

તંદરોસ્ત છોકરીઓને પહેલ વહેલી ૧૩ કે ૧૪ મે વરસે, અને કેટલીક વખતે તેની આગમજ પણ, માસિક માંદગી દેખાવ દે છે, અને જો ગુપ્ત ભાગ તંદરોસ્ત હોય છે તો તે વખત દરમ્યાન કાંઈ પણ પિડા થતી નથી.

**બાળક કેવી રીતે પેદા થાય છે.**

છોકરી ઉમ્મરે આવતાં (૧) ઓવરીમાં નાનાં નાનાં ઇંડાં ચાલુ થયા કરે છે અને તે નળીઓ મારફતે ગર્ભસ્થાનમાં જઈને પુટી જાય છે, અને (૨) ગર્ભસ્થાનની અંદરની, આપણા મોઢાંમાં હોય છે તેવી, નાજુક ચામડીની અંદરની લોહીની ઝીણી ઝીણી નસો દર મહીને પુલે છે, અને જ્યારે તે ધણી મોટી થાય છે ત્યારે ધણી નાજુક હોવાથી પુટી જાય છે, અને તે લોહી માસિક માંદગી તરીકે બહાર

આવે છે. આવી રીતે આ બન્ને ક્રિયાઓ સ્ત્રીના અંજના ભાગમાં ચાલુ થયા કરે છે.

સારા સંજોગો વચ્ચે પરણેલી સ્ત્રીમાં ગાંઠમાં થતાં ઇંડાં, પુરૂષના બીજના સંબંધમાં આવતાં તેની સાથે મળી જઇને બાળકની જીંદગીની શરૂઆત થાય છે, એટલે પાયો નખાય છે. તે બન્ને બીજ ભેગાં ગર્ભસ્થાનની દીવાલને ચીટકી એસે છે, અને નાની નળીઓ મારફતે અંદરથી લોહી પોતામાં ખેંચી પોતાનું પોષણ કરે છે.

જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેને જગ્યા આપવા માટે ગર્ભસ્થાન મોટું થતું જાય છે. બાળકને બરાબર લોહી મળે અને તે પુરતી રીતે પોષાય, તેવી મતલબથી સ્ત્રીને દર મહીને માસિક માંદગી આવતી અટકે છે.

લોહી બાળકને નાળ અને ઑડ મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. ઑડ ગર્ભસ્થાનને ચીટકી જઇ તેની ઝીણી નળીઓ મારફતે લોહી ચુસી લે છે, અને નાળ મારફતે બાળકને પહોંચાડે છે. જેવું બાળક જન્મીને બહાર પડે છે, કે તેની સાથે ઑડ પણ બહાર આવે છે. તેજ પળે માતાનું લોહી ઑડમાં જતું બંધ પડવાથી, બાળકને પોતાના ઉધરલાવ માટે બહારનાં સંજોગો અને માતાનાં દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

બીજ અથવા માખાપ જો તંદરોસ્ત હોય છે, તો બાળકનાં શરીરનો પાયો ધરખમ નખાય છે, તેથી ઉલટું બીજ તેમજ લોહી મારફતે માખાપો ચોક્કસ દુઃખ દરદ, જેવાં કે ગરમી અને ખડી, તેમજ ચોક્કસ ખાસીયતો જેવી કે દાડ, ખરાબ સ્વભાવ, વગેરે, પોતાના બાળકને વારસામાં આપે છે અથવા તેને પરિણામે બાળક અધુરે જન્મે છે.

ખેતરમાં ખરાબ બીજ નાંખવાથી અથવા તો સારાં બીજ ખરાબ જમીનમાં નાંખવાથી, સારાં ફળ કદી પણ ઉગી શકતાં નથી, તેવીજ રીતે માતા અને બાપ દુઃખી દરદી હોય તો બાળક પણ તંદરોસ્ત જન્મતાં નથી. દાખલા તરીકે ફળદ્રુપ જમીનમાં સારાં બીયાં રોપવામાં આવે છે, તેને સાફ ખાતર અને રોજ પાણી મળે છે અને તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, તો તેમાં સારો પાક ઉભરી નિકળે છે.

તેવીજ આખાદ હાલત બાળકની પણ થાય છે. તંદરોસ્ત માતાં અને રોગીજ બાપનાં બાળકો કોઇ દિવસ પણ મજબુત અને તંદરોસ્ત નીવડતાં નથી.

ઉપલા દાખલા ઉપરથી આપણી સાધારણ માન્યતા કે “બાપ ગમે તેવા હોય પણ મા સારી ચાલચલણની જોઈએ” તે કેટલી ભુલ ભરેલી છે તે સીદ્ધ થાય છે. અડધું બીજ સારું ને અડધું ખરાબ હોય છે, તો કોઇ પણ દિવસે સારું ફળ ઉગતું નથી.

### પ્રકરણ ૯ મું.

#### હમેલવાળી (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા.

એક તંદરોસ્ત માતાજી તંદરોસ્ત બાળકોને જન્મ આપી શકે છે. એક દુબળી માંદી માતા જેને પોતાનાં પોષણ માટે પુરો પાધરો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો નથી, તે કુદરતી રીતે તંદરોસ્ત પોખાયલાં બાળકોને જન્મ આપી શકતી નથી. જન્મે તંદરોસ્ત બાળક સહેલાઈથી ઉછેરી શકાય છે અને તેજ મોટપણે પણ, ઘણા નજીવા અપવાદ સિવાય, તંદરોસ્ત શહેરી બની શકે છે. એક માંદાં કરતાં તંદરોસ્ત બાળકને ઉછેરવા અને કેળવણી આપવા પાછળ થોડી મહેનત પડે છે તેમજ પૈસા પણ થોડા ખરચાય છે. એક તંદરોસ્ત શહેરીની કમાઈ માંદાં કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. ઉપલી બીના તંદરોસ્ત બાળકોને જન્મ આપવાના ફાયદાનું સિદ્ધાંત પૂરું પાડે છે.

જે ઘણી અગત્યની બાબતો જે દરેક સ્ત્રીના મન ઉપર ઠેસવવાની જરૂર છે તે એ કે (૧) હમેલ રહેવું એ કાંઈ દુઃખ દરદ નથી પણ જીંદગીનો કુદરતી બનાવ છે, અને તે વખતે એક સ્ત્રીએ પોતાની હંમેશની જીંદગી ગુજારવી જોઈએ, અને (૨) તે વખતે દરમ્યાન થતી તબીબી તપાસ કરાવી પોતાની તબીયત જાળવી રાખવાથી અને (૩) કાબેલ ડાક્ટર અથવા નર્સ પાસે સુવાવડ કરાવ્યાથી કુદરતી રીતે અને કાંઈ પણ ઇજા વગર તંદરોસ્ત બાળક જન્મે છે.

પેટમાં બાળક રહેવું તે એક કુદરતી ક્રમ છે એ ખરું છે, પણ તે સ્ત્રીનાં બાંધા અને તંદ્રાસ્તીપર ધણો આધાર રાખે છે. વધુમાં એવી વખતે સ્ત્રીને એકસ દરદો જેવાં કે (૧) નબળાઈ (Anæmia), (૨) ગુરદાનાં દરદો વગેરે લાગુ પડવાનો વધુ સંભવ હોય છે. એ જીવને લોહી પહોંચાડી તેને પોષવાનું અને બંનેનાં શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પીસાબ (પેશાબ) અને પરશેવા મારફતે બહાર કઢાડવાનો ખોજે ગુરદા ઉપર પડવાથી કોષક વખતે તે ખરાબર કામ કરી શકતા નથી. પરિણામે એ જેર શરીરમાં ફરે છે અને સ્ત્રીને પગ અને મોઢાંપર સોજા આવે છે. તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ નથી થતો તો સુવાવડ દરમ્યાન આંચકી અથવા ઉપહ્યાંની માફક થઈ, બંનેના જીવને હાની પુગે છે. કોષ વખતે છેલ્લી ઘડી સુધી સ્ત્રી સાજતાજ હોય છે અને સુવાવડ વખતેજ ઉપલાં ચીન્હો દેખાવ દે છે. આપણા લોકમાં જમાનાઓની વહેમી માન્યતા છે કે ઉલટી, ગુપ્ત ભાગમાંથી લોહીનું જવું, મોઢાં અને પગ ઉપર સોજા આવવા અને લોહીનું ઉડી જવું, એ હમેલવાળી સ્ત્રીમાં સાધારણ રીતે થાય છે અને તેથી કાંઈ ગભરાવું નહિ જોઈએ. એ વહેમી માન્યતાને લીધે દર વરસે હિંદ દેશમાં હજારો કિમતી જન જાય છે. ઉપલાં દરદો સહેજમાં ગંભીર રૂપ લઈ લે છે અને મરણ પણ બાજે વખતે નિપજવે છે. એટલા માટે ફરી ફરીથી અને ધણોજ ભાર મુકાને કહું છું કે (૧) પગ અને મોઢાં ઉપર સોજા ચઢે, (૨) પીસાબ થોડી ઉતરે, (૩) ચક્કર અથવા આંખે અંધારા આવે, આંખ આગળ ધાલાં જણાય, (૪) ચહેરો શીકકો પડતો જાય, (૫) ઘણા ઝાડા થાય અથવા (૬) ઘણી ઉલટી થાય તે સર્વ ધાસ્તીની નિશાની (ડેનજર સીગનલ) ગણી, તે તરફ યેદરકાર નહિ રહેતાં, તુરતજ કાબેલ તબીબની સલાહ લઈ તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા અને બાળક જન્મે ત્યાં સુધી તબીબની સલાહ હેઠળ રહેવું.

હદબહારની ઠિંગણી સ્ત્રીઓ અને પગની ખોડખાપણુવાળી સ્ત્રીઓનો માગ મોટે ભાગે નાનો હોય છે, માટે જરૂરજ કાબેળ સુવાવડના દાક્ટર પાસે આગળથી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં બાળકો અને માતાનાં મરણો અટકાવવાનો સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે દરેક હમેલવાળી સ્ત્રીની બે

વખત, એક ચોથે પાંચમે અને બીજી સાતમે આંકમે મહીને, પીસાખ તપાસાવવી, તેમજ કાબેલ સુવાવડના તખીખ પાસે સારીરિક તપાસ કરાવવી.

**હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.**

**(Ante-Natal Care).**

દરેક સુધરેલા દેશમાં સ્ત્રીઓનાં લલાં અથે જે જે હીલચાલો થાય છે તેમાંની ઉપલી ધણી અગત્યની છે. “ઉપાય કરતાં અટકાવ લેલો” ના નિયમ ઉપર હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જળવી સખી, બાળક આવતી વખતે કાંઈ પણ નુકસાન થતું અટકાવાની તેની નેમ છે, અને Ante-Natal Clinics નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીને સલાહ અપાય છે, અને તખીખી તપાસ થાય છે. દરેક કોમે પોતાની સુવાવડની ઊંરપીટાલોને એ કામ માથે ઉઠાવવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. દાક્ટરી તપાસ કીધાથી ગંભીર દરદોની નિશાની જણાતાં તેના ઉપાય થાય છે, અને અંદરથી કાંઈ અડચણ હોય તો કયા ઇલાજ કરવા તેની ગોઠવણ અગાઉથી નક્કી કરી રાખવાથી, બાળક જન્મતી વખતે કિમતી વખત ગુમાતો નથી અને બાળક અને માતાને થતી નાહકની પિડા અટકાવવા ઉપરાંત, કેટલીક વખતે તે લોકના કિમતી જીવ પણ બચાવી શકાય છે. દાખલા તરીકે (૧) જો બાળક આવવાનો રસ્તો સાંકડો હોય છે તો આગમચથી ઊંરપીટાલમાં રાખવાથી અને હથીયારથી બાળકને કાઢવાની ગોઠવણ કીધાથી બાળકને બચાવી શકાય છે, અને (૨) જો માતા ગરમીના રોગથી પિડાતી હોય તો જેવું બાળક પેટમાં રહ્યું કે કાબેલ તખીખની સલાહ લઈ, ચાલુ દવા કીધાથી બાળક અધુરે પડતું અટકાવી શકાય એટલુંજ નહિ પણ પુરે દિવસે તંદરોસ્ત બાળક અવતરે છે.

**હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં.**

**(Ante-Natal Clinics).**

ઉપલાં નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ દરેક આગળ વધેલા દેશમાં લેવામાં આવે છે, પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે આ અગત્યની બાબદમાં હિંદુસ્તાન દેશ ઘણો પછાત છે. ખુદ આપણા મુખ્ય જોવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ તેની સંપૂર્ણ



જરૂર હજી પુરેપુરી ઝાળખાઈ નથી. એવાં ખાતાંઓના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હમેલવાળી સ્ત્રીના આખા શરીરની અનુભવી તખીઓ મારફતે તપાસ કરી, કાંઈ દુઃખ દરદ હોય તો તેની સારવાર કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ પોતે પોતાની તંદરોસ્તી કેમ સરસમાં સરસ રીતે જળવી રાખવી તે શિખવવામાં આવે છે.

(૩) સ્ત્રીને ગુપ્ત ભાગમાં કાંઈ અડચણ હોય છે તો બાળક જન્મતી વખતે બન્નેને ઇજા થતી અટકાવવા માટે ઘટતા ઉપાય લેવાનો હોસ્પિટાલમાં બંદોબસ્ત કરી રાખવામાં આવે છે.

(૪) બાળક કેવી રીતે ઉછેરવું તે સ્ત્રીને આગમ્યથી શિખવવામાં આવે છે.

### હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ કંઈ ચીજપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

પૈસાવાળાઓ તેને ખીમારી સમજી કામકાજ છોડી દઈ આળસમાં વખત કહાડે છે, તેથી બદહજમી, કબજાયાત થાય છે અને સામી તખીયત બગડે છે. બનતાં સુધી મન ઉપરથી સુવાવડની જ્હીક દુર કરવી જોઈએ અને હંમેશનાં પોતાનાં કામકાજ ઉપર વળજેલાં રહેવું જોઈએ. કામદાર વર્ગની સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે ઝાઝી પિડાતી નથી તેનું કારણ એ છે કે ખુલ્લી હવામાં અને જોદલી ઘડી સુધી તેઓ પોતાનું કામ કરતાં હોવાથી તેઓના પેટના માંસના રનાયુઓ મજબુત બને છે અને સહેલાઈથી બાળક જન્મે છે. જે સ્ત્રીઓને બાળક જન્મતી વખતે મુશ્કેલી પડતી હોય તેઓ જો ગર્ભવંતી હાલતમાં દરરોજ ઘરનો કચરો કહાડવાની અને સરસામાન તુછવાની કસરત કરે તે: જરૂર તેઓને લાભ થયા વીના રહેશે નહિ.

**ખુલ્લી હવા અને કસરત:—**આ ચીજો ધણી અગત્યની છે અને હંમેશ કરતાં પણ તે ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. સફાઈ સુધાઈભર્યાં, ખુલ્લી હવા અને તડકા દરેકે દરેક ખુણામાં આવે અને વારા (જાન્યુ) મોરીઓ પણ સફાઈદાર હોય તેવાં સુખાકારીભર્યાં મકાનની અને આસપાસની પણ સફાઈની જરૂર છે. સૌથી સરસ રોજ ખુલ્લી હવામાં થોડો વખત ચાલવાનો નિયમ ધણે

ક્રાયદાકારક છે. વળી ધરતું કામકાજ કરવાથી પુરતી કસરત મળવા ઉપરાંત મન પણ રોકાયલું રહે છે. કસરતથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફેરે છે, શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો, જે જેર સમાન છે, તે બહાર નીકળે છે, અને ખોરાક પાચન થાય છે.

**ખોરાક:**—આપણા લોકમાં એક સાધારણ માન્યતા છે કે બે જીવનું પોષણ કરવાનું હોવાથી સ્ત્રીએ આ વખતે દરમ્યાન વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ. વધુમાં સુધરેલી કામમાં પણ એવી માન્યતા છે કે બે જીવની માતાને જે કાંઈ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે પાર પાડવી જોઈએ, નહિ તો બાળક મજબુત નહિ જન્મે. રાખ, માટી, કાલસા જેવી નુકસાનકારક ચીજો ખાવા દેવામાં આવે છે. અનધટો, અને વધુ અથવા ભારી ખોરાક ખાવાથી બદહજમી, કબજિયાત, ઉલટી વગેરે થાય છે અને સ્ત્રીઓ સામી પિડાય છે.

ઉલટી, બદહજમી, પવન, કબજિયાત આ વખતે સાધારણ રીતે થાય છે, તે અટકાવવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય હલકો, જલદી પચી જાય તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક, સાધારણ પ્રમાણમાં અને નિયમિત વખતે લેવામાં સમાયલો છે.

ખોરાકની બાબદમાં એક અગત્યની ચીજ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ કે ઘરમાં પકાવેલા સ્વચ્છ ખોરાકની એક વાની ખાધાથી જટલો સંતોષ અને પોષણ મળે છે, તેટલો બહારના હોટેલો મારફતે પુરા પડતા ખોરાકો, જેમાં સફાઈ સુવ્યવસ્થાની ગેરહાજરી હોય છે અને હલકા માલમસાલા વપરાય છે, તેવી અર્ધી દળન વાનીઓથી મેળવાતો નથી.

**કપડાં:**—કપડાં ઘણાં વજનદાર, અથવા ઘણાં હલકાં કે ઘણાં તંગ નહિ હોવા જોઈએ, અને છાતી તથા પેટ ઉપર કાંઈ પણ રીતે દબાણ નહિ થાય તેવાં જોઈએ.

**ગુપ્ત ભાગપર ચીરા** પડ્યા હોય તો તુરત દાક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ કે, જ્યાં બાળક જન્મતી વખતે માતાને નાહકની વેદના થાય નહિ.

જે ગુપ્ત ભાગમાંથી ચાંદાં કે સોજાને સમયે પીળું પડે જેવું પાણી જતું હોય, તો તુરત તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા જોઈએ. એ

રોગ મોટે ભાગે પરમાનાં દરદથી થાય છે અને બાળક જન્મતી વખતે તેની આંખમાં જવાથી સખત સોજો થાય છે, અથવા કોઈ વખતે બાળક આંધળાં થવાનો જોખમ રહે છે. આંધળાંઓની કુલે સંખ્યાનો મોટો ભાગ આ કારણને આભારી છે.

**બાળકનાં કપડાંની તૈયારી** આગમ્યથી કરી રાખવી જોઈએ.

**જાતી સફાઈ સુલકાઈ:**—જીએ રોજ નાહવું જોઈએ, કે જોથી ચામડી સફા રહી શરીરમાં થતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પર-શેવા મારફતે સહેલાઈથી બહાર નીકળી જાય. ગુપ્ત ભાગ બાહરથી રોજ સાણુ પાણીથી સાફ રાખવા જોઈએ. ઝાડો દરરોજ સાફ આવ-વા જોઈએ, નહિ તો એનીમાં અથવા દાક્ટરની સલાહ લઈ એરંડયું તેલ કે વેલાતી મીઠું પીવું. હમેલ દરમ્યાન સાધારણ રીતે જીએ જીલાબ લેતાં ઘણી ડરે છે, પણ દાક્ટરની સલાહ લઈ પીવામાં કાંઈ નુકસાન નથી.

**સુવાવડની ગોઠવણ:**—સુવાવડ ક્યાં કરવી તેનો અંદાજસ્ત તથા તે વખતે જોઈતી વસ્તુઓની તૈયારી અગાઉથી કરવી જોઈએ.

**દાંતની સંભાળ:**—દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના દાંતની સંભાળ લેવી. દાંતની હાલત ઉપરથી માણસની તંદરેસ્તીનું તોલ કરી શકાય છે. હમેલવાળી જીએ દાંતની ખાસ સંભાળ લેવી જોઈ-એ, કારણુ આ સ્થિતિ દરમ્યાન સહેજ પણ ખગડેલા દાંતોને વધુ ખગડવાનો સંભવ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ તંદરેસ્તીપર માઠી અસર થાય છે. કોહેલા દાંત અને દાંતમાં થતું પડ સાધારણ સ્થિતિ કરતાં નાજુક હાલતમાં વધારે જોર કરી, આંતરડાં તથા હોજડીની ખીમારી ઉપર નાખી વધુ નાતવાન બનાવી, હોહીનું પાણી કરે છે, એ મોટે દાંતનું કાંઈ પણ દરદ થતાં તેના આંપતા ઇલાજો લેવા જોઈએ.

**ધાવણની ઘોટણીની સંભાળ:**—દરેક હમેલવાળી જીએ પોતાની ઘોટણીની સંભાળ લેવી જોઈએ. તે અંદર ખેસી ગઈ હોય અથવા તે ઉપર ચીરા પડ્યા હોય, તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઈ-એ, ખાસ કરીને જો આગળી સુવાવડ વખતે તેથી તકલીફ થઈ હોય તો તેને કઠણ અને મજબુત બનાવવા માટે થોડું કોલનવાટર કે બ્રાંદી, પાણી સાથે ભેળી તેથી રોજ ઘોટણી ઘેવી જોઈએ. બાળકને ધવગ-

આ આગમય દર વખતે ખોટણી ઘાઇને સાફ કરવી જોઇએ અને ધવ-  
ડાવ્યા પછી પણ ઘાઇ, તુંછીને, સુકકી કરવી જોઇએ. તેમ કીધાથી  
ચીરા પડતા અટકશે.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

હુમેલ વખતની માતાની તન અને મનની હાલતથી  
બાળક ઉપર થતી અસર.

બાળક માતાનાં પેટમાં રહ્યા પછી પોતાના ચોષણ અને પોતાની  
દરેક હાજત માટે બધો આધાર પોતાની માતા ઉપરજ રાખે છે. ન્યારે  
તે માતાનાંજ લોહીમાંથી ચોષાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે માતા, નવ  
મહીના સુધી જેવી જીંદગી ગુજરે છે તેની અસર બાળક ઉપર થવી-  
જ જોઇએ. માતાની ખાસીયત અને દુઃખ દરદજ નહિ, પણ દરેકે  
દરેક ચીજ જે માતાનાં મનપર અસર કરે છે. તેની અસર, સારાં કે  
માફાં માટે, બાળક ઉપર પણ થાય છે. ગુસ્સો, ખોરાક, પીણું, ગમ-  
ગીની, ખુશાલી વગેરે દરેક ચીજ માતાનાં લોહી મારફતે બાળકનાં  
ઉધરભાવ ઉપર અસર કરે છે. એ કારણસર આ સ્થિતિ દરમ્યાન  
સ્ત્રીએ શાંત જીંદગી ગુજરવી જોઇએ, ઘટતી આશાયસ લેવી જોઇએ,  
પોતાના જુસ્સા અને સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખવો જોઇએ અને મન-  
માંથી ક્રોધ કાઢી નાખવો જોઇએ.

દુકમાં આવી સ્થિતિ દરમ્યાન ખુશ મીઠજ અને શાંત મન રાખી,  
ફિકર ચીંતા દુર રાખી, સારા વિચાર, સારા ખોલ અને સારાં કામ  
કરવાં જોઇએ. નાટક સીનેમા જેવી ગીચ જગ્યા અને મન તથા  
જુસ્સાઓ ઉશ્કેરનારી બાબદથી દુર રહેવું જોઇએ.

ખરાબ સમાચાર અચબુચ સાંભળવાથી, બાળક અધુરે પડવાના.  
અથવા લોહી છુટી જવાના દાખલા સર્વને રોશન છે.

## પ્રકરણ ૧૧ મું.

માખાપ મારફતે બાળકમાં ઓધે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો.

આપણી અસલી કહેવત “ખાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા” પ્રમાણે દરેક ઓલાદ પોતાની તંદરોસ્તી, મનશક્તિ અને સ્વભાવ માટે મોટે ભાગે પોતાને જન્મ આપનાર માખાપ ઉપર આધાર રાખે છે. આ કારણસર બે અગત્યનાં પરિણામો દરેક કોમ સામે રોળા ધુરંકતાં ઉભાં રહે છે. (૧) એ કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત, જોરાવર, હુશીયાર, અને સ્વતંત્ર કોમ ધીમે ધીમે નાબુદ થતી જાય છે, ત્યારે તેના દેશની આવી કિમતી મતા સદાની ગુમ થાય છે, અને (૨) કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત અને નીતિમાન વર્ગ દુઃખી દરદી અને બદ ચાલના વર્ગ સાથે ભેળાય છે ત્યારે, તેથી ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ કોમનો પાયો તદ્દન હુલો બનાવી નાંખે છે.

હવે જે દરદો માખાપ મારફતે બાળકમાં ઉતરે છે તેમાં ગરમીના રોગો, ખહી અને દિવાનાપણું મુખ્ય છે, અને ટેવોમાં દારૂ, ખીડી અને હવસીપણું છે.

(૧) ગરમીના દરદોથી જેટલી તંદરોસ્તી અને કુદુંબની કમાધનો ધાણુ નિકળે છે, અને જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેટલાં ખીજ ધણું શેડાં કારણોથી થાય છે. એક પુરૂષ આ દરદ સ્ત્રીને આપે છે, અને તે મારફતે બાળકમાં તે દરદ ઉતરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એક ભુરી ખોટી માન્યતા છે કે એ દરદથી પિડાતો પુરૂષ જો એક કુંવારી સત્યવંતી સ્ત્રી કે છોકરીને પોતાનું દરદ આપી દે છે, તો તે સાબો થઈ જાય છે. એ કારણસર ધણા પાપી પુરૂષો કુમળાં બાળકોને અને નાદાન સ્ત્રીઓને હમેશનાં જીંદગીથી રદ કરે છે. એક સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના એવા પ્રકારની છે કે તેને આ રોગ લાગુ પડતાં તે જીંદગીભરની રદ થઈ જાય છે. આ દરદ કોઈક વખત તદ્દન મંદ રહી બે કે ત્રણ વરસ પછી એકદમ ઉભરી નિકળે છે. એવી વખતે જો એક પુરૂષ સાબો થઈ ગયો એમ ધારીને લગ્ન કરે છે તો સદાની તેની ધણીયાણી ખીચારી નાહકમાં હોરાન થાય છે. વધુમાં જ્યારે તે બાળકને જન્મ આપે છે, ત્યારે તે નિર્દોષ બાળક પણ આપનાં પાપનો

ભોગ થઈ પડે છે. ખીજાં કોઈ પણ દરદ કરતાં આમાં બાપનાં પાપ બાળક ઉપર ત્રણ અથવા ચાર પેઢી સુધી ઉતરે છે. કોઈક વખતે એક પેઢી કુદાવી ખીજાં ઉતરે છે. આવી વખતે સ્ત્રીઓ સખત પિડાવા ઉપરાંત તેઓને આ કાતીલ ઝેરની અસરથી બાળક અધુરે પડી જાય છે. ઘણું સખત દરદ હોય છે ત્યારે ત્રીજે મહીને, પછી ચોથે પાંચમે, અને પછીથી છઠ્ઠે મહીને, એમ એકથી ચાર પાંચ અધુરે પડી ગયા પછી, અધુરે દિવસે જીવતું બાળક જન્મે છે, અને પછીથી પુરે દિવસે જન્મે છે, પણ તેઓ પોતાનાં માબાપનાં પાપની નિશાની તરીકે દીલપર દરદ લઈને જન્મે છે, અને દુનિયામાં તેઓને નામોશી લગાડે છે. આવી જીંદગી થોડા મહીના કે એક યે વરસ આ દુનિયા ઉપર કહાડી તેઓ ખીચારાં મરણ પામે છે.

ધડીભરની ઘેલછા અને મોજતું શું ગંભીર પરિણામ, કેટલી તંદરોસ્તી અને પૈસાની ખરબાદી, કેટલું નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપર દુઃખ ! એ સઘળું મન ઉપર કાબુ નહિ રાખવાનું પરિણામ છે.

(૨) દિવાનાપણું અને ખહી (ક્ષય)ના રોગ ઉતરતા નથી પણ ફક્ત ખાસીયત ઉતરે છે જેથી ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, તે દરદ જેઓના માબાપમાં હોય છે, તેઓને જલદી લાગુ પડે છે.

ઉપલી વિગત ઉપરથી ખાતરી થશે કે ખહી, ગરમીના રોગોથી પિડાતાં અને દિવાના માણસોએ તેમજ ખોડખાપણુવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પરણવાથી નુકસાનકારક પરિણામ આવે છે.

ટુકમાં તંદરોસ્તી પરણેલાં જોડાંની જીંદગીમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે છતાં એ બાબદ તરફ બન્નેની પસંદગીમાં કેટલી બધી બેદરકારી માબાપો અને ખુદ પરણનાર જોકું દેખાડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી એક ઘોડા કે કુતરો ખરીદે છે ત્યારે તેની હજાર કાળજીથી તપાસ કરાવીને લે છે, પણ જ્યારે તેઓ પોતાની દીકરીને પરણાવવા નિકળે છે ત્યારે ફક્ત જમાઈની કમાઈ અને ઓધ્યા સિવાય, ખીજા ઘણી અગત્યની બાબદો જેવી કે સદગુણ, આખરૂં, ઇજત, સારી ચાલચલણ અને તંદરોસ્તી, વગેરે ઉપર ખીલકુલ ધ્યાન આપતાં નથી. એક પુરૂષ જો ધંધામાં ભાગ્યે શોધે છે તો તે તન, મન અને નીતિરીતીએ સારો હોય તેની સંભાળ લે છે, પણ જ્યારે તે પરણે છે અને જીંદગીની

અને સંસારની લાગીદારીમાં ઉતરે છે, ત્યારે તે ફક્ત એક સ્ત્રીના ચહેરા અને પૈસા ઉપરજ ગણુત્રી કરે છે. પછી સંસાર સુખી નહિ નિવડે તેમાં કસુર કોણુનો?

પશ્ચીમના દેશોમાં કેટલાક લાગમાં જન્મ કાયદો ધડવામાં આવ્યો છે, કે સારી તખીચ્છતની સરટીરીકેટ મેળવ્યા પછીજ લગ્ન થઇ શકે છે, તેવા કાયદા આપણા દેશમાં પણ ધડવા જોઇએ.

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

બાળક અને તેના હક.

બાળક એક કુદરતની કિમતીમાં કિમતી બનાવટ છે, અને પર-જેલાં જાડાં ઉપર કીરતારની ઉત્તમમાં ઉત્તમ બક્ષેસ છે, તે એક દેશ-ની અને માબાપની સૌથી કિમતી અસક્યામત, એક ધરનો ચેરાગ, મા-બાપની પ્રીત અને સ્નેહનું મજબુત જોડાંણુ અને એક સ્થાણી સ્ત્રીનું સ્વર્ગ છે. એક તંદરેસ્ત હસતાં રમતાં બાળક અને તેના નિર્દોષ પટ-પટારાથી ધર ગાજી રહે છે. જે કુટુંબમાં એક બાળકની નવાજેશ નથી, ત્યાં ગમે તેવું સુખ, પૈસાટકા અને ધણી ધણીઆણી વચ્ચે ગમે તેવા મજબુત પ્યાર અને સંપ હોવા છતાં, તેઓની જીંદગી ઓટ લાગે ખાલી હોય છે.

આવા કિમતી પરોણાની મહેમાનગીરી અને સંભાળ માટે તેના જનમ્યા આગમચથી શું તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે, તેના જનમ્યા પછી શું કાળજી લેવામાં આવે છે? એક ધરમાં કોઇ પરોણો થોડા દિવસ રહેવા આવે છે, તો તરેહવાર તૈયારીઓ દહાડાઓ આગમચ કરવામાં આવે છે, જ્યારે આ કિમતી પરોણા માટે એક માબાપ ઓટ લાગે જીજ તૈયારી કરવા સિવાય કાંઇ પણ વધુ ખ્યાલ કરતાં નથી. બાળક સહીસલામત આવે પછી બધું થઇ રહેશે, એમ નયીંતાઇથી યેસી રહેવામાં આવે છે.

આવા એક કિમતી જીવના જન્મહક તો હોવાજ નોંધએ. બાળક તદ્દન નિરાધાર હોવાને સખએ માખાપન્ની પવિત્ર ફરજ છે કે તે હક તેને બક્ષવાની કાળજી રાખવી, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) સૌથી પહેલો અને અગત્યનો હક પ્યાર અને આખર ઇઝતમાં જન્મવાનો છે.

(૨) તંદરોસ્ત તન અને મનનો વારસો.

(૩) સારા સુખી આસપાસના સંજોગો, જેવા કે સ્વચ્છ ઘર, સારી જતન, ખોરાક વગેરે.

(૪) જન્મતી વખતે પુરતી સંભાળ.

(૫) જનમ્યા પછી તે જ્યાં સુધી સમજણમાં આવે ત્યાં સુધી સારી રીતે ઉછેરવાની કાળજી.

(૬) શિસ્ત, (Discipline).

(૭) તન અને મનની સારી ખિત્તવણી.

(૮) સારું ચારિત્ર, (Character).

(૯) ધરની કેળવણી.

(૧૦) ખીમારી વખતે સારી માવજત અને તખીખી મદદ.

દુકમાં તંદરોસ્તી અને આખર ઇઝતમાં જન્મી, સૌથી સરસમાં સરસ રીતે ઉછેરવાનો તેનો જન્મ હક છે.

## પ્રકરણ ૧૩ મું.

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

૧ એક વાર પહોળો અને પોણા વાર લાંબો લેધર કલ્થનો દુકડો.

૨ સફાઈદાર ઘોઝેલી ચાદર.

૧ થોડી તૈયાર બનાવેલી કપડાંની ગાદીઓ અથવા એક ડજન મોટા સેનીટરી ટેવેલો. (Sanitary towels).

૧ બાટલી એરડયાં તેલની.

૨ પેટપર બાંધવાના પાટા.

૧ દજન મોટી સેફ્ટી પીન્સ, (Safety pins).



૦૧૧ રતલ સાદા અથવા બોરીક રૂનું પેકેટ (Absorbent or Boric Cotton).

૩ અવાર નવાર બદલવાને માટે ઓછામાં ઓછાં ત્રણ જોડી કપડાં.

૨ નાનાં ધનેમલનાં પ્યાલાં.

૧ સાથુનો ગોળો.

૩ દીલનુછનાં.

૧ બેડ પેન (Bed-pan).

વાપરવા અથવા નુછવા માટે થોડું સફાઈદાર ઘીએણું કપડું.

જો બધું નવું કપડું અથવા સેનીટરી ટોવેલ વેચાતા લેવાની શક્તિ નહિ હોય, તો ધરનાં જીનાં, પણ સ્વચ્છ, ફાટેલાં કપડાંને ઘીભી પાસે ધોવાડીને સફા કરવામાં આવે તો તે પણ ચાલી શકશે.

### બાળકને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

થોડો સફાઈદાર રૂ, બને તો ધાનાં કપડાં (Lint)નો નાળ બાંધવા માટે એક વાર જોડો દુકડો, સાલીડ તેલ, નાળ બાંધવા માટે મજાબુત દોરો, પેટ ઉપર બાંધવાના બે ત્રણ પાટા, ઓરત્યાં (બાળાટીયાં) આસરે એક ડજન, સાથુ, ટુવાલ, બે જોડી ગરમ કપડાં, એક શાલ, અને પારણું અથવા ઘટણું બિછાવું.

મા અને બાળક માટે જોઈતી દરેક ચીજ અગાઉથી તૈયાર કીધા પછી, છુટી છુટી બાંધી, તેની ઉપર ટીકીટ મારીને રાખવી, કે જેથી કરીને છેલ્લી ધડીએ દોડાદોડ કરવી પડે નહિ.

બનતાં સુધી પહોંચેથીજ બાળકના વપરાસની ચીજો, જેવી કે સાથુ, ટુવાલ વગેરે જીવંત રાખવું જોઈએ.

### પ્રકરણ ૧૪ મું.

બાળકનું અધુરે જન્મવું.

કેટલીક વખતે અકસ્માત કે ગભીરસ્થાનનાં દરદથી અથવા ગરમીના રોગથી બાળક પુરે દહાડે જન્મવાને બદલે અધુરે પડે છે, જેને

કસુવાવડ કહે છે. સાત સુવાવડમાં જોડેલો જોખમ સમાયેલો નથી તેટલો. એક કસુવાવડમાં સમાયેલો છે.

સાધારણ રીતે બાળક પડવા આગમય ચક્રર આવે છે, પીડું અને કમ્મરમાં દુઃખાવો થઇ લોહી દીસે છે. એવી વખતે તુરતજ બિછાનામાં સુઇ જવું જોઇએ અને જો લોહી હદ બહારનું જતું હોય તો બિછાનાના પગ ઉંચા કરવા અને તુરત દાક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ.

કોઇ વખતે તુરતા તુરત ચાંપતા ઇલાજો લેવા છતાં પણ બાળક પડી જાય છે. જો ઓડનો સહેજ પણ ભાગ રહી જાય છે તો હદ-બહારનો દુઃખાવો થાય છે, અથવા તો લોહી ચાલુ રહે છે. જો તે કહાડવામાં આવતો નથી તો યા તો ઝેરી તાવ આવે છે અને સ્ત્રીના જીવનો ભોગ લે છે, કે સહેજ સાજ રહી ગયો હોય તો ચાલુ દુઃખાવો થાય છે, પાણી પડે છે, પુલ વાંકું પડી જાય છે અને સોજો થઇ આવે છે, જોને પરિણામે સ્ત્રી જીવગીભર પીડાય છે. એક વખતની કસુવાવડ પછી પુરે દિવસની સુવાવડ થયા પછી ખાસ વધુ સંભાળ લેવી જોઇએ, નહિ તો સ્ત્રીના અંદરના ભાગો પાછા બરાબર સંકોચાયા વગર રહી જાય છે.

કસુવાવડનો જોખમ એટલો બધો તો છે કે કોઇ અગત્યના કારણોને લીધે ફક્ત માતાનો જીવ બચાવવાની નેમથીજ બાળક અધુરે કહાડી નાખવું પડે છે, તે સિવાય કોઇ પણ બીજાં કારણ સર તેમ કરવું તે કાયદા અને નીતિની નજરે ગુનાહ ગણાય છે અને તે કરનાર દાક્ટર અથવા નર્સને સજા થાય છે.

## પ્રકરણ ૧૫ મું.

### સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત.

સુવાવડ માટે ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ મહીના આગમયથી ગોઠવણ નક્કી કરી રાખવી જોઇએ કે, જેથી જો કદાચ બાળક ધારવા કરતાં વેહણું જન્મે તો છેલ્લી ઘડીએ રવડાત નહિ થાય, અને કિમતી વખત ગુમાવાથી કાંઇ મુશ્કેલી હોય તો માતા અને બાળકનો કિમતી જીવ જોખમમાં નહિ આવી પડે.

સુવાવડ વખતે થતી ઇજા અને તેને પરિણામે થતી જીંદગી સુધીની વેદના, તથા માતા અને બાળકોનાં નિપજતાં મરણો ધણે દરજ્જે અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે, માટે જો સ્ત્રીને તેની જીંદગીના અગત્યના બનાવમાંથી સહી સલામત પસાર કરવી હોય, તો સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે સુવાવડ કરવા માટે સૌથી કાબેલ તખીબ કે નર્સનાં હાથમાં તેને સોંપવી.

સુવાવડ વખતે જોડલી કાળજી લીધી હશે અને જોડલો પૈસા ખરચ્યો હશે, તે આયદે હજાર દરજ્જે બદલો વાળી આપશે, કારણુ કાબેલ હાથોમાં રહેવાથી ઘટતી માવજતને પરિણામે સ્ત્રીને કાંઈ બગાડો રહી જશે નહિ, અને સુવાવડ આગમ્યની હાલતમાં તે જલદી પાછી આવી જશે. પરિણામે તે પોતાનાં બાળકની અને ઘરની સારી સંભાળ લઈ શકશે, અને ચાલુ દવાદારૂના પૈસા બચવા ઉપરાંત ચીંતા અને વેદનામાંથી સ્ત્રી તેમજ ધણી અને કુટુંબ પણ બચી જશે.

સૌથી અગત્યની બીના જે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ તે એ છે કે ગમે તેવા કાબેલ તખીબ કે નર્સને હાથે સુવાવડ કરાવી હોય છતાં, એક મહીના પછી જરૂરજ અનુભવી તખીબ પાસે અંદરથી તપાસ કરાવવી જોઈએ, અને કાંઈ પણ બગાડો, જેવો કે સોજો રહી ગયો હોય, ગર્ભસ્થાન બરાબર સંકોચાયું નહિ હોય અથવા વાંકું થઈ ગયલું હોય તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઈએ.

એક બાબદ ઉપર ઘણો ભાર મુકવાની જરૂર છે તે એ કે સુવાવડ વખતે ચીરા પડ્યા હોય તેને તુરત ટાંકા મારવામાં આવતા નથી, તો ભવીષ્યમાં પુલ નીચે ઉતરી આવે છે. આ સર્વ બાબદની ઘટતી માવજત ન થવાને પરિણામે જીંદગીભર ઉરાન થવું પડે છે.

### થોડીક અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) જે સ્ત્રીને સુવાવડ દરમ્યાન સ્ત્રીના વપરાસ માટે જોઈતી હોય તે તદ્દન સફાઈદાર હોવી જોઈએ, તેમજ જે દાઢ કે દાકટર હોય તેનાં કપડાં અને હાથ પગ સાફ હોવા જોઈએ, કે કોઈ પણ જીવ જંતુની ખીમારી સ્ત્રીને લાગુ પડી શકે નહિ.

(૨) ઘર કરતાં સારી હોસ્પિટાલમાં સુવાવડ કરાવવી ફાયદાકારક છે, પણ જો ઘરમાં કરવી હોય તો સારો હવા ઉભસવાળો અને ખુલ્લો આરડો તૈયાર કરવો, અને કાબેલ નર્સ શેકવી.

(૩) એક કલાક સુધી પણ જો ઝાંડ બહાર નહિ આવે તો કાંઈ ધાસ્તી નથી. તરત બહાર નહિ આવે તો તે છાતીપર ચઢી જાય છે એ ખોટી માન્યતા છે.

(૪) પહેલા ત્રણ દિવસ હલકો ખોરાક જેવો કે દૂધ, કાંજી, પાંઉ, માખણ, અને ત્રીજે દિવસે એરંડાંનો જીલાબ લીધા પછી ધીમે ધીમે સાધારણ, પણ જલદી પચે તેવો, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો.

(૫) તાવ આવે, કે અંદરથી પિડા થાય, કે દૂધ પાતી વખતે છાતીમાં તકલીફ થાય, તો તુરત દાક્ટરની મદદ લેવી.

(૬) આછામાં આછાં છ અઠવાડિયા ગર્ભસ્થાનને અસલ હાલત ઉપર આવતાં થાય છે, માટે પહેલા દશ દિવસ તદન, અને પછીથી જલ્દી બને તેટલી આશાયસ લેવી જોઈએ, તેમજ ઘર અને કુટુંબની ફિકર ચિંતાથી દુર રહેવું જોઈએ.

ઘણું જલદી ઉઠીને ઘરનું કામકાજ કરવાથી અથવા તો બહાર કામે જવાથી સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને નુકસાન થાય છે અને બાળકની પણ ઘટતી કાળજી લઈ શકાતી નથી.

નકકી યાદ રાખવું કે માતાની તખીએત સારી હશે તોજ તે બાળકની સારી રીતે સંભાળ લઈ, તેને તંદરોસ્ત ઉછેરી શકશે તથા ઘર અને કુટુંબ તરફની ફરજો સંપૂર્ણ રીતે અદા કરી શકશે.

વધુમાં એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગનાં દરદોનો આસરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા સુવાવડો બગાડો રહી જવાથી થાય છે.

મહીનો દિવસ થયા પછી અથવા જો તદન સાધારણ રીતે સુવાવડ થઈ હોય તો, તે આગમય બને તો રોજ ગાડીમાં ફરવા જવું, અને પછી ધીમે ધીમે થોડું બહાર ખુલ્લી હવામાં ચાલવું જોઈએ.

## પ્રકરણ ૧૬ મું.

### ધવડાવનારી માતાની સંભાળ.

ધવડાવનારી માતાની સંપૂર્ણ રીતે સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ તંદરોસ્ત સ્ત્રીઓનુંજ દૂધ પુષ્ટિકારક હોય છે અને તે ઉપર બાળક સહેલાઈથી ઉછરે છે.

કુદરત પોતાનું દરેક કામ દુરઅદેશીથી કરે છે. બાળક પેટમાં રહે છે ત્યારે તેનું પોષણ કરવા માટે લોહીની જરૂર પડે છે એટલે માસિક માંદગી બંધ થાય છે; તેવીજ રીતે ધવડાવનારી સ્ત્રીની તંદ-રોસ્તી ઉપર બોજે પડતો અટકાવવાની નેમથી, માટે લાગે સ્ત્રી જ્યારે બાળકને ધાવણુ આપે છે ત્યારે, માસિક માંદગી બંધ રહે છે.

બોટણીપર ચીરા પડવાથી, અથવા દૂધ બંધાઇ જઇ ગાંઠ થવાને સમયે, દૂધ પાતાં માતાને દુઃખાવો થતો હોય તો દાક્ટર પાસે દવા મંગાવીને લગાડવી. તેમ કીધાથી ફાયદો નહિ થાય તો (Nipple Shields) નામનાં કાચની ઉપર રબરની બોટણી મુકેલાં તૈયાર એજનરો મળે છે, તે મારફતે દૂધ પાવું.

જો છાતીમાં ગાંઠ થવાને સમયે દુઃખાવો થતો હોય તો કાળાં ગામઠી મીઠાંને બારીક છુંદી, તેને ગરમ કરીને તેનો સેક કરવાથી, અથવા ૩ ઉપર પાંચરી છાતી ઉપર અવાર નવાર કલાકે કલાકે બાંધી રાખવાથી ફાયદો થાય છે, પણ જો દુઃખાવો સખત હોય અને તાવ પણ આવતો હોય, તો પાક ઉપર ચઢતાં અટકાવવા માટે દાક્ટરની સલાહ લેવી.

### ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક.

સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ એવી માન્યતા ધરાવે છે કે ધવડાવનારી સ્ત્રીએ બાળકના લાભ અર્થે વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ. હોજડી પોતાના હંમેશના બોજ ઉપરાંત વધુ કામ કરી શકતી નથી. પરિણામે માતા બદ્દહજમી, કબજિયાત, બેચેની વગેરેથી પિડાય છે, અને તેને સમયે તખીએત નબળી પડી સામું દૂધ કમતી થાય છે.

ત્રીજે દિવસે જીલાબ લીધા પછી, સુપ તથા હલકો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું અને ધીમે ધીમે બધો હંમેશનો સાધારણ ખોરાક લેવો. ઘણાંકો તરકારી અને કુટથી ખુબ ખીંછે છે, પણ તે અગત્યની ચીજ છે અને તે રોજીંદી લેવી જોઇએ. ખોરાક સહેલાઈથી પચી જાય તેવા અને પુષ્ટિકારક હોવા જોઇએ, અને નિયમિતપણે લેવા જોઇએ. ખોરાક ધીમે ધીમે ચાવીને ધીરજથી ખાવો જોઇએ.

ધવડાવનારી સ્ત્રીને માટે જો કાંઈ પણ ચીજ ઘણી અગત્યની હોય તો તે પાણી છે, અને તેણે તે દિવસમાં, ઓછામાં ઓછાં, ચાર

ટંબલર પીવાં જોઈએ. કોકો, કાંજી, દૂધ વગેરે જે ચીજો દૂધ વધારવા માટે પીવું હોય, તે દરેક ખોરાક તરીકે વેળાસર લેવું. વચ્ચે વચ્ચે લેવું નહિ. દાખલા તરીકે, નાસતો ખાધા પછી કોકો કે દૂધ પીવું.

ભારી ખાણું, જેવું કે મીઠાઈ, મેવો, કેક, ઝાઝો ચરખીવાળો ખોરાક, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી અને દારૂથી દૂર રહેવું જોઈએ.

ધણી ધવડાવનારી માતાઓ Stout, Beer અથવા વાઇન પીએ છે, તેઓ એમ માને છે કે તેથી દૂધ વધુ આવે છે. તે ભુલ ભરેલો ખ્યાલ છે. તેથી ફાયદો કરતાં નુકસાન વધુ થાય છે.

ટુકમાં કહીએ તો સ્ત્રી હંમેશા જે ખોરાક લેતી હોય અને જેથી તેની તંદરોસ્તી સુવાવડ આગમ્ય સારી રહેતી હતી, તે ખોરાક સાધારણ રીતે લેવો અને દૂધની કાંઈ મુશીબત હોય તે સિવાય તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

## પ્રકરણ ૧૭ મું.

### ધવડાવનારી આયા (ધાવ).

જો માતાને દૂધ નહિ હોય અથવા તે મરણ પામી હોય या ગંભીર બીમારીથી પિડાતી હોય, તો ઉપરનું દૂધ આપવાની સૌથી સરસ રીત ધવડાવનારી આયા છે. તેને રોકવા આગમ્ય તેણે પોતે પૈસા આપી મેળવેલી સરટીરીકેટ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં, રોકનાર ધણીએ પોતાના કુટુંબી તખીબ પાસે તેની શારીરિક તપાસ કરાવી ખાતરી કરવી જોઈએ, કે તે છાતીનાં દરદ અથવા ગરમીના રોગથી પિડાતી નહિ હોય. તેનાં બાળકની પણ તપાસ કરાવવી જોઈએ, કારણ તેની હાલત માતાનું દૂધ કેવું છે તેની ગવાહી આપે છે. તેનું બાળક જે બાળકને ધવડાવવાનું હોય, તેની ઉમ્મરનું અથવા સહેજ મોટું હોવું જોઈએ.

તે તદ્દન તંદરોસ્ત હોવા ઉપરાંત સારા સ્વભાવ અને સારી ચાલ-ચલણવાળી હોવી જોઈએ, કારણ શરૂઆતની જીંદગીનો પાયો નાખ-

નાનું કામ તેના ઉપર રહે છે, અને જેવી શરૂઆતથીજ આદત પડી હોય છે, તેવી આખી જીંદગી સુધી નિભે છે.

ધવડાવનારી આયા રાખી હોય તો તેની તખીચિતની પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, કે જેથી કરીને દૂધ સાફ આવે. તેને સારો પૂરતો પણ હલકો ખોરાક નિયમિતપણે આપવો જોઈએ, અને સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં દિવસે આશાયેસ પણ આપવી જોઈએ, તેને સારી સુખાકારીભરી જગ્યામાં રાખવી જોઈએ અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત પણ આપવી જોઈએ. સાથે વળી તેનાં શરીરની સફાઈ સુધડાઈ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, કે તે ગંદી રહે નહિ, અને કોઈ જોય નહિ ત્યારે ચોરીછુપીથી જ ગમે તે ખાય નહિ. નહિ તો બાળકને બદલજમી થવાનો સંભવ રહેશે. બાળક નાનું છે કરીને તેને આયાપરજ નહિ છોડવું જોઈએ. આયાની રહેણી કરણી, રીતભાત અને સ્વભાવપર બાળક જવાના ધણા સંભવ રહે છે, માટે ચાલુ તેના ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને દરેક ચીજ નિયમિતપણે કરાવવી જોઈએ.

## પ્રકરણ ૧૮ મું.

### તરતના જન્મેલાં બાળકની સંભાળ.

બાળક જનમ્યા પછી ધણાજ ખારીક સંજોગમાંથી પસાર થાય છે. જન્મવા આગમય પેટમાં તે ઘણી સલામત જગ્યામાં રહે છે, અને કુદરત માતાના લોહીમાંથી તેનું પોષણ કરે છે, પણ જન્મવા પછી તેના સંજોગો બદલાય છે. બહારની થંઠી હવા તેના દમમાં જાય છે, માતાના અથવા ઉપરનાં દૂધથી તેનું પોષણ થાય છે, અને હવામાં થતા ચાલુ ફેરફાર તેના ઉપર અસર કરે છે. આવા કટોકટીના વખતમાં તેની ઘણી સંભાળ લેવાની વીશેષ જરૂર છે.

બાળકનું મરણ પ્રમાણ સૌથી વધુ પહેલા બાર મહીના, અને ખાસ કરીને પહેલા મહીના દરમ્યાન વધુ હોય છે. તેમ થવાનું કારણ હોજડી, છાતીનાં દરદો, શીતળા અને જોવરાં (ચોરી, અછબડા) જેવા ઉડતા રોગો, અને સૌથી અગત્યનું માતાની બેપરવાઈ અને બીન-અનુભવ છે. એ સઘળાં અટકાવી શકાય તેવાં કારણો છે.

શીતળા આવે તે વખતે દવા નહિ અપાય, એવા વહેમને લીધે બાળકોના નાભુક જીવને નાહકની પિડામાં નાખવામાં આવે છે. આ દરદથી આંખમાં ગંભીર પ્રકારનો સોજો આવે છે, અને તેનો જો ચાંપતો ઈલાજ કરવામાં આવતો નથી, તો કુલાં પડી સદાનો અધાપો આવે છે.

સાધારણ રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે એક માણસ, કુતરું કે કાંઈ બીજું જનવર કે પક્ષી ખરીદે છે, ત્યારે તેને કેવો ખોરાક આપવો, અને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું જ્ઞાન પોતાનાં આલખાણ પીછાનવાળાં મારફતે, અથવા ચોપડી વાંચીને મેળવે છે, પણ અતિ અજાણ જેવી અને ખેદકારક બીના એ છે કે કિમતી નાનાં બાળકોના જનન માટે તેટલીજ અને ઘટતી કાળજી રખાતી નથી. બાળક ઉછેરવાની વિદ્યા તો જાણે એક રમત હોય તે મીસાલ હાલમાં કામ લેવાય છે.

આજકાલની આપણી ખામીભરી કેળવણીમાં ફેરફાર કરી, સ્ત્રીઓને લાયકની કેળવણી તેઓને આપવામાં આવે નહિ, દરેક સ્ત્રીને, શ્રીમંત અથવા ગરીબને સરખી રીતે, ધરસંસારી બાબદનું જ્ઞાન ફરજિયાત આપવામાં આવે નહિ, અને ન્યાં સુધી છોકરા છોકરીઓના મન ઉપર પરણ્યા આગમ્ય, ધણી ધણીઆણી અને માત પીતાની એકમેક તરફ, તથા બાળક તરફની ફરજ અને જોખમદારી, ઠેસવવામાં આવે નહિ, ત્યાં સુધી સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની થતી કતલ અટકાવી શકવી મુશ્કેલ છે.

જન્મ આગમ્ય બાળકને જન્મ માતા ઉપરજ પોતાની જાંદગીનો આધાર રાખવો પડે છે, તેવીજ રીતે જન્મ પછી પણ પોતાનાં પોષણ, ભવિષ્યની કેળવણી અને મજબુત બાંધા માટે મોટે ભાગે મા ઉપરજ બાળક વધુ આધાર રાખે છે. વળી સારાં પોષણ માટે જેટલી માતાનાં દૂધની તેટલીજ તેનાં જીવન માટે તેના પ્યારની જરૂર છે. ગમે તેટલા પૈસા ખર્ચવા છતાં, માતાના જેટલી કાળજી કરનારા સારા નોકરો આજકાલના જમાનામાં મેળવવાની મુશ્કેલી, તેમજ માતા વગરનાં બાળકને ઉછેરવાની જહેમતથી કોણ અળણ્યું છે ?

**જન્મ પછી તરત લેવા જોઈતા ઇલાજો.**

બાળક જન્મ્યા પછી જન્મ બને તેમ જલદી તેની આંખો, બીનાં સફાઈદાર નરમ કપડાંથી સાફ કરી, શરીર ઉપર વેસલીન (Vaseline)



અથવા સાલીડ તેલ લગાડી જે ચીકણા પદાર્થ ચોંટલો હોય છે તે નરમ કપડાંથી ધીમે ધીમે નુછી નાખી, સાબુ ચોળી નહવડાવી, શરીર તદ્દન સુકકું કરી નાખવું. પછી નાળ ઉપર ધાતું કપડું અને ઘોરીક એસીડ પાઉડર મુકી, પાટો બાંધીને ગરમ પણુ હલકાં કપડાં પહેરાવી, બરાબર ચોઢાડીને સુવાડવું જોઈએ.

**આંખની સંભાળ:**—જીંઝીને કોઇ વખતે પીળું પાણી જાય છે, તે મુખ્ય કરી પરમાનાં દરદને લીધે હોય છે. તેવી જીંઝીનાં બાળક જન્મતી વખતે તે પાણી આંખમાં જાય છે તેને પરિણામે, સોજે આવે છે અને બાળે વખતે આંખ પણુ જાય છે. આવી જીંઝી પોતાના તખીબ પાસે આગળથી દવા મંગાવી રાખી બાળક જન્મે કે તરત આંખમાં નાખવી જોઈએ. જી આ બીમારીથી નહિ પણુ પીડાતી હોય, છતાં જરાક પણુ આંખ લાલ થાય તો ઘોરીક લોશન (Boric lotion) મંગાવી તેને રૂમાં બીજવી ત્રણ ચાર દિવસ સુધી રોજ એક યા બે વખત આંખ સાફ કરવી જોઈએ.

**નાળ:**—દર રોજ ધાનાં કપડાંપર ઘોરીક પાઉડર નાખીને તે નાળની આસપાસ લપેટી, પાટો બાંધી રાખવો, કારણુ તે એક જખમ હોવાથી તેમાં સુક્ષ્મિક જીવ જન્તુઓ જશે તો પાક ઉપર ચઢશે. ઘણું-ખૂંડું પાંચથી સાતમે દહાડે નાળ ખરી જાય છે. બાળકને ઉંચકમેલ કરતાં નાળ ખેંચાઇને દુઃખાવો નહિ થાય તેની કાળજી લેવી જોઈએ. નાળ ખર્યા પછી પણુ જ્યાં સુધી જખમ તદ્દન સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી પાઉડર નાખીને પાટો બાંધી રાખવો જોઈએ.

**કપડાં:**—બાળકનાં કપડાં સહેજ ગરમ પણુ હલકાં, અને તેના હાથ પગ છુટથી હાલી શકે તેવાં ઢીલાં હોવાં જોઈએ. કેટલાંકો સરદી લાગે નહિ કરીને માથાંપર તંગ પાટો બાંધે છે, અથવા ઘણાં ગરમ કપડાં પહેરાવીને અથવા ચોઢાડીને રાખે છે, તેમ થવું જોઈએ નહિ. બાળકનાં કપડાં રોજ બદલવાં જોઈએ.

**નહવડાવવાનું:**—એક તંદરોસ્ત બાળકને રોજ નહવડાવવું જોઈએ, પણુ તેમ કરતાં તેના શરીર ઉપર પવન નહિ લાગે તેની સંભાળ લેવી જોઈએ. નહવડાવ્યા પછી હંમેશાં સાફ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. ઘણાં નાજુક બાળકને ત્રીજે ચોથે દિવસે નહવડાવવું, પણુ રોજ તેનું

શરીર સાફ દુવાલથી નુછીને કપડાં બદલવાં જોઈએ. આગળા વખત-માં બાળકને પગપર સુવાડી તેલ, માખણ, વગેરે લગાડતાં હતાં, તે જો પગ સાફ કરીને ચાલુ રખાય તો વાંધો નથી; તેથી બાળકનાં શરીરને માલીશ કરવાનું, જે એક સારી ચીજ છે, તે બની શકે છે.

**બોરત્યાં (બાળોટીયાં):**—દરેક વખતે બીજાનાં કે તરત બદલવાં જોઈએ એટલું જ નહિ પણ ઘોચા વગર કદી પણ પાછાં નહિ વાપરવાં, નહિ તો ચામડી લાલ થઈ ઉપર ઝીણી પુલ્લીઓ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. બાળકને ઝાડો આવ્યા પછી દરેક વખતે નરમ બીજ-વેલાં કપડાંથી લાગ ઘોષ નાખવો જોઈએ.

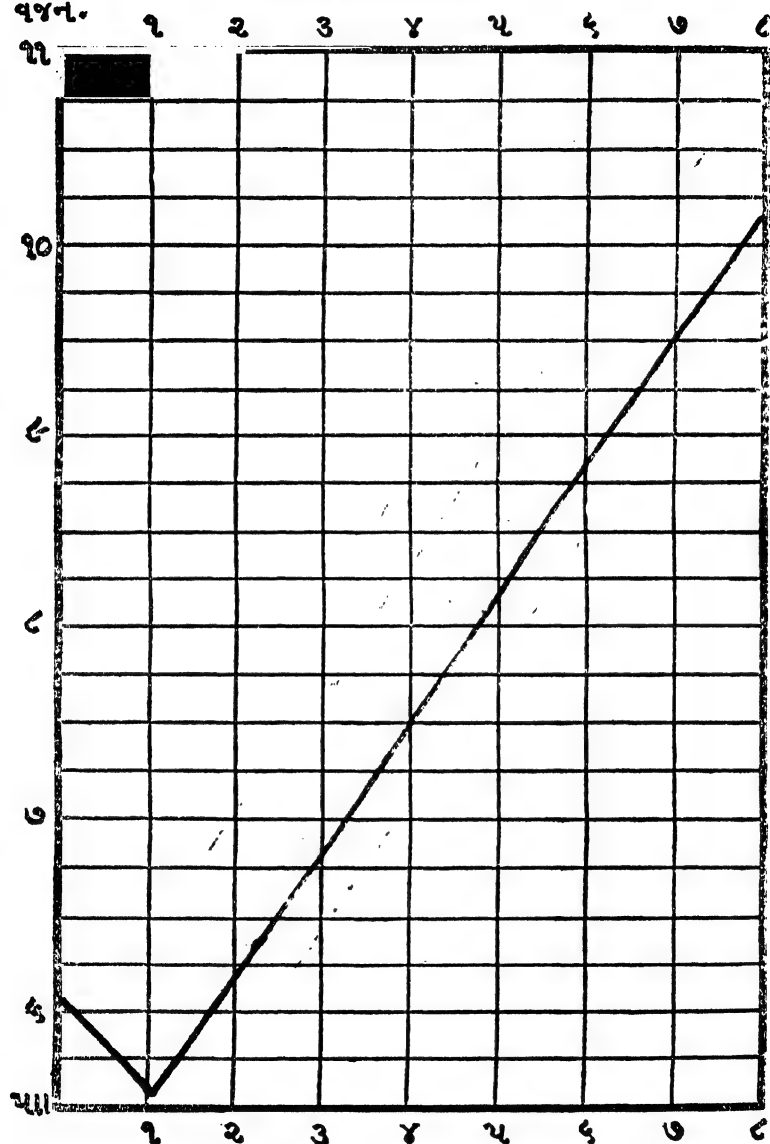
**ઉંઘ:**—એક તંદરોસ્ત બાળક મોટે ભાજે દિવસમાં સુઈ રહે છે. નહવડાવ્યા પછી નજદીક જે થી ત્રણ કલાક તે સુઈ રહેવું જોઈએ, અને આખી રાત પણ સુવું જોઈએ. પહેલા ત્રણ ચાર મહીના તેની જીંદગીનું કામ દૂધ પી ને ઘણું ખરું સુઈને વખત પસાર કરવાનું છે. પારણું સાફ ડોવું જોઈએ, અને એવી જગ્યામાં મુકવું કે ત્યાં પૂરતી હવા અને અજવાળું આવે, પણ બાળકનાં શરીર ઉપર પવનની ડુંક મારે નહિ, અને આંખની ઉપર તડકું પડે નહિ તેની સંભાળ લેવી, કારણ નહિ તો સરદી લાગશે અથવા આંખને ઇજા થશે. તેની ગોઠડી અને ઓઢવાનું રોજ તડકામાં વખાતું નાખવું. એક બાળકને કદી પણ રાતે માતાના પાસાંમાં સુવાડવું નહિ જોઈએ, કારણ તેમ કીધાથી કોઈ વખત માતા ઉંઘમાં ફેરવતાં બાળકપર પોતાનો ભાર નાખી ગુંગળાવી નાંખે છે. વળી બાળકના મોઢાંમાં માતાની દૂધની ઓટણી આપીને સુવાની આદત પાડવી નહિ. બાળક માતાના પાસાંમાં સુવે છે તેથી ઉપલા ગેરફાયદા થવા ઉપરાંત માતાની ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

**મોઢાંમાં રખરની ઓટણીની આદત:**—બાળકને રડતું અટકાવવા તરેહ પસંદની યુક્તિઓ રચવામાં આવે છે. બાળક વખતે ચાલુ રાત દિવસ ઓટણી બાળકના મોઢાંમાં પડી રહે છે, અને ચાલુ તે ચુસ્તી કરે છે. તેથી બાળકનાં મોઢાંનો આકાર ફેરવાઈ જાય છે, અને સુક્ષ્મિક જીવ જંતુઓ મોઢાં મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે. ઘણી માતાઓ કદી પણ તેને ઘોષને સાફ કરતાં નથી એટલું જ નહિ, પણ બોંયપરથી પડેલી ઉંચકી તેમની તેમ ધુળની ભરેલી પાછી બાળકનાં

# બચ્ચાના વજનનો કોઠો.

રતલમાં  
વજન.

અઠવાડ્યામાં ઉંમર.



આ માફક એક જાડાં કાગળ પર હાથે કોઠો બનાવી દર  
પ્રત્યેક અઠવાડિયે વજન લેવું જોઈએ.

મોડાંમાં મુકે છે. બોટણી એટલી નુકસાનકારક ચીજ છે, કે જેમ પ્લેગથી ડરીને ચાલ્યે તેમ તેનાથી ડરવું જોઈએ.

**વજન:**—એક તંદરોસ્ત બાળકનું જન્મ વખતે પાંચ થી ૯ રતલ વજન હોય છે, અને દિનપર દિન વધીને વરસની આપેરીએ જન્મ વખતે હોય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું વધુ થવું જોઈએ. તેને પૂરતું દૂધ નહિ મળવાથી પહેલાં અઠવાડિયામાં વજન સહેજ ઘટે છે. બાળક તંદરોસ્ત રહે છે કે નહિ, અને તે ખરાબર રીતે ઉછરે છે કે નહિ, તે જાણવાની સૌથી સરસ રીત તેનું વજન છે. તે દર પખવાડ્યે લેવું જોઈએ, અને ૪૧ માં પાનાં ઉપર આપેલી આકૃતિ માફક એક જાડા કાગળના ટુકડાપર વજન લેવાની તારીખ અને રતલ નોંધી લેવાથી તે જોતાં તરત બાળકની તંદરોસ્તીનું અવલોકન કરી શકાય છે.

**કમળો:**—પહેલાં અઠવાડિયામાં ઘણું મોટા અથવા ઘણું નાનુક બાળકોની ચામડીનો રંગ કોઈ વખતે પીળો થાય છે, પણ તે આપ જો શોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે.

**સફાઈ સુઘડાઈ અને ખુલ્લી હવા:**—જેમ સ્વચ્છ મકાનો અને આસપાસની સફાઈ સુઘડાઈથી મોટાં માણસની તંદરોસ્તી સારી રહે છે તેમ બાળક પણ સારી રીતે ઉછરે છે, અને માંખી, મેલ અને ગંદકીથી ઉપજતાં દરદોથી તેઓ નીરાળાં રહે છે. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકું બાળકની જીંદગીમાં ખોરાક જેટલોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે તંદરોસ્ત કે નબળાં બાળકોને, હવા ઘણી ખરાબ હોય તે સિવાય, બહાર ખુલ્લી હવામાં, રોજ સવાર સાંજ નહિ બને તો એક વખત તો જરૂર, ફરવા મોકલવાં જોઈએ; પણ તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને સરદી નહિ લાગે તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ. કમનસીબે ઘણી માતાઓ અને વળી કેટલાંક શિષેલાં માણસોને પણ એવા ધખારો હોય છે, કે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી બાળકને સરદી થાય છે, તેથી તેઓને ઘરમાં ગાંધી રાખે છે. રિકેટ્સ (Rickets) નામનું દરદ, જેની પહેલી નિશાંતો અસુરેથી દાંત આવવાની, અને બાળક મોડેથી ખેસતું અને ચાલતું થવાની છે, અને જેમાં હાથ પગ વાંકા થાય છે, તે તડકાં અને ખુલ્લી હવામાં ઉધરતાં બાળકમાં ઝાઝું જણાતું નથી. આ દરદ થયું હોય અથવા બાળક ઘણું તાવદાન જેવું હોય, તો મીઠું તેલ દિવસમાં એક વખત દસેક મીનીટ આખાં શરીર

ઉપર માલીશ કરી, આંગમાં ઝીણું મલમલનું પહેરણુ પહેરાવી, એક કલાક કે અડધા કલાક તડકામાં સુવાડી રાખવું, અથવા રમકડાં આપી રમવા દેવું, અને સાથે વીરોલ (Virol) કે કોડલીવર ઓઇલ (Cod Liver Oil) પાવાથી, મહીના એ મહીનામાં જરૂર ફાયદો જણાશે. પોતાનાં બાળકને એકલાં આયાઓપર નહિ સોંપતા જેમ યુરોપીયન બાનુઓ જાય છે તેમ સ્ત્રીઓએ સાથે જવું જોઇએ. આયાઓ બાળકોને જેમ ગમે તેમ નાંખી, અથવા ચણા કે તેવીજ નુકસાનકારક ચીજો ખાવા આપી, પોતે પોતાનાં ઓલખાણુ પીછાનવાળાં સાથે વાતો કરવા બેસે છે. વળી કોઇ વખતે તેઓ બાળકને મારવાને પણ ચુકતાં નથી.

**દાંત:—**જ્યારે દાંત પુટે છે ત્યારે બાળક ઘણા બારીક વખત-માંથી પસાર થાય છે. કોઇ વખતે ઝાડો, તો કોઇ વખતે તાવ, અને કોઇ વખતે ઉપજ્યું થઇ આવે છે. લગભગ છઠ્ઠે મહીને નીચલા એ દાંત પુટે છે અને એ વરસ સુધીમાં દૂધ્યા બધા, એટલે વીસ દાંત પુટી નીકળે છે. રિકેટસ (Rickets) થી પિડાતાં બાળકનાં દાંત મોડા પુટે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં બાળક વધુ પિડાય છે.

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

### અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત.

અધુરે જન્મેલાં બાળકોનું વજન પાંચ રતલ, અને કોઇ વખતે તેથી પણ ઓછું હોય છે. અધુરે જન્મેલાં બાળકોની ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. તેઓની ખાસ જરૂરીયાત (૧) ગરમી અને (૨) હવામાં એકદમ થતા ફેરફારમાંથી બચવાની છે. તેટલાં માટે તેઓને રૂમાં લપેટી અને ફલેનલનાં કપડાંમાં વિટાળી, અને આસપાસ ગરમ પાણીની ખાટલી (ફલેનલ કે જડાં કપડાંમાં વિટાળીને) રાખવી જોઇએ. ખાટલી મુકવા આગમય જુવ્ય એકદમ બંધ કરવાની સાવ-ચેતી લેવી જોઇએ, નહિ તો પાણી બહાર નિકળી બાળક દાઝી જશે. જો પારણાંમાં સુવાડવું હોય તો તેની આસપાસ ગરમ કપડું નાખવું અને બિછાનું એવી રીતે મુકવું કે બાળકનાં શરીર ઉપર પવનની ધુંક મારે નહિ.

જો પદ્ધતિનો સવાલ નહિ હોય તો Incubator નામની પેટીઓ આવે છે, જેમાં એકસરખી ગરમી રહી શકે છે, તે વાપરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની તુરત કાળજી કરવી. સાધારણ રીતે કાંઈ ગરમ કપડાંમાં લપેટીને જમીન અથવા બિછાનાં ઉપર માતા ઠીકઠીક થઈ રહે ત્યાં સુધી જેમ નાખી મુકવામાં આવે છે, તેમ કદી પણ તેને નાખી મુકવું નહિ. તેમ કીધાથી પૂરે દિવસે જન્મેલાં પણ નખાં બાળકને સરદી લાગે તો પછી અધુરે જન્મેલાં બાળકની શું હાલત થાય? માટે જેવું જનમ્યું અને નાળ કાપ્યો કે તરત તેની પહેલાં કાળજી કરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને કદી પણ જનમ્યા પછી તુરત અથવા એક મહીને સુધી નહવડાવવું નહિ. દર રોજ ગરમ કીધેલાં સાલીદ તેલથી તેનું આખું શરીર બરાબર માલીશ કરી કપડાં બદલવાં અને રોજ સાંજનાં પણ ૩ અને ફલેનલ બદલવું. થોડા રૂતું પડ અંદર મુકીને માથાં ઉપર ગરમ ટોપી પહેરાવી રાખવી.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હોય, તેનું શરીર ઘણું ઠંડુ નહિ રહેતું હોય, અને ઘણી થંડીની રૂતુ નહિ હોય, તો થોડા દિવસ પછી ૩ કલાડી નાખીને સાધારણ પણ પૂરતાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, કે જેથી બદલવાની સહેલાઈ પડે અને બાળક હાથ પગ હિલવી શકે.

કપડાં કે ૩ બદલતી વખતે, અથવા તેલ માલીશ કરતી વખતે બાળકનાં શરીરપર પવન લાગી સરદી થાય નહિ તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ. જોઈતી કરતી દરેક ચીજ પહેલાં તૈયાર કરી, આરડો અને કપડાં ગરમ કરીને, પછી જેમ બને તેમ જલદી એ કામ પારણામાં રાખીનેજ કરવું. એવી વખતે લેહલારા કરી ફેકટમાં વખત ગુમાવવાથી, બાળકનાં દીલની ગરમી બહાર નિકળી જાય છે, તેનું જોર ઘટી જાય છે, અને તેને સરદી લાગે છે. પરિણામ એ આવે છે કે બીજી બધી કાળજી અને મહેનત બરબાદ જાય છે.

પહેલે મહીને રોજ ત્રણ ચાર વખત દૂધ અથવા પાણીમાં એ યા ત્રણ ટીપાં ઘાંડીનાં પાવાં ફાયદાકારક છે.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને જેમ બને તેમ થોડું ઉંચકમેલ કરવું, પણ નિયમિત વખતે, ચારથી છ કલાકે જરૂર પાસું ફેરવ્યા કરવું.

તેમ કીધાથી બધા ભાગમાં લોહી ફરતું રહે છે, અને ચામડીના એકના એક ભાગ ઉપર વળન આવવાથી ચાંદાં પડતાં અટકે છે.

ઘરમાં સૌથી ગરમ ઓરડો હોય તેમાં બાળકને રાખવું. ઘણી ઠંડક હોય તો નાની સગડી રાખી ઓરડો સહેજ ગરમ કરવો, પણ બારી બારણાં બંધ કરવાં નહિ. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકાની, સાધારણ બાળક કરતાં પણ, અધુરે જન્મેલાં બાળકને વિશેષ જરૂર છે.

દુધમાં સરદી નહિ લાગે, અને શરીરમાં એકસરખી ગરમી ટકી રહે તેવી રીતે કામ લેવું જોઈએ.

## પ્રકરણ ૨૦ મું.

### બાળકનો ખોરાક.

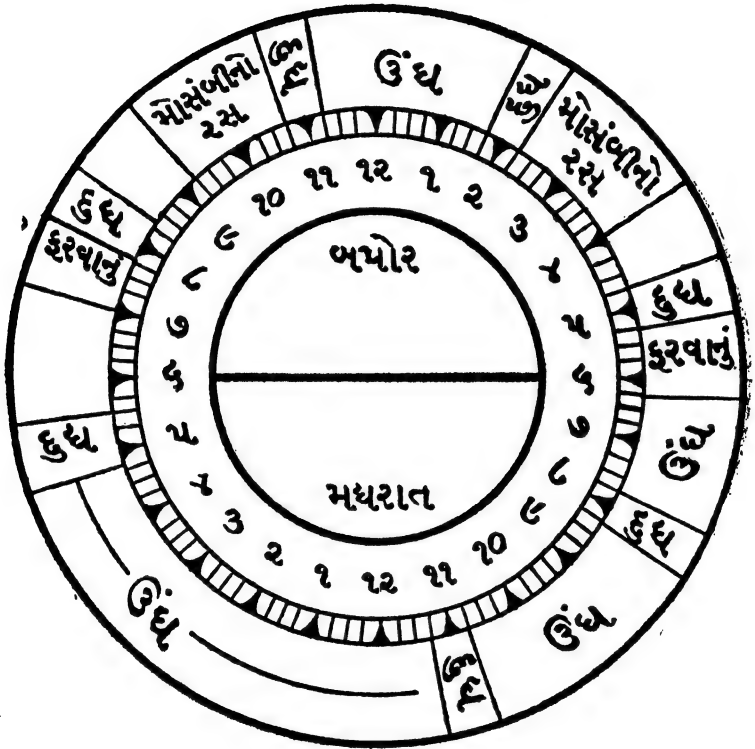
લગભગ દરેક સ્ત્રી જે પોતે ચાહે અને પોતાની તંદરોસ્તી હમેશાં દરમ્યાન સારી રીતે સંભાળે તો પોતાનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરી શકે. ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયાનું દૂધ ગમે તેવું સરસ હોય, તો પણ તે એક માતાના દૂધ કરતાં ઉતરતું હોય છે.

દરેક બાળકની જીંદગીનો પહેલો મહીનો કટોકટીનો વખત છે. તેમાંથી જે તે સહેલથી પસાર થયું તો પહેલું વરસ સહેલાઈથી કહાડી નાખે છે. પહેલા બાર મહીનામાં બાળકની જીંદગી યાતો ખિલી નીકળી ભવિષ્યનો સારો પાથો નખાય છે, કે નહિ તો તે કચડાઈ જાય છે.

દરેક બાળક જન્મતી વખતે મોટે ભાગે તંદરોસ્ત હોય છે, પણ પૂરતી જાતનની ઝેરહાજરીને લીધે તે ધીમે ધીમે દુબળું બને છે.

બાળકની માવજતમાં ખોરાક એક ઘણો અગત્યનો પાત્ર ભજવે છે. બાળકનો કુદરતી અને યોગ્ય ખોરાક તેની માતાનું દૂધ છે. તે તદ્દન સ્વચ્છ, તાજું, પુકકું, કાંઈ પણ ભેળસેળ વગરનું અને જીવંતુઓથી નિરાળું છે. તેની જગ્યા કોઈ પણ જાતનું તાજું દૂધ અથવા પેટનું પુડ કદી લઈ શકતાં નથી. વધુમાં તે સૌથી થોડી

ધાવતાં બચ્ચાંનો દુધ, ઉંધ, વગેરેનો ૨૪  
કલાકનો કોઠો.



આ માફક હાથે એક કોઠો બનાવી તે પ્રમાણે કામ લેવાથી  
શ્રીઓને સવલતા થઇ પડશે.



તકલીફ આપી શકાય તેવો ખોરાક છે. નથી તેમાં દૂધના પૈસા ખરચવા પડતા, કે નથી તે બનાવવાની તકલીફ પડતી, કે તે સ્વચ્છ રાખવાની નથી કડાકુટ પડતી. વળી ઉપરનાં દૂધ માફક તે ખાદ્ય પડી જવાની, કે બગડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

નાનાં બાળકમાં થતા મરણોનું ૭૫ ટકા જેટલું પ્રમાણ ઉપરનાં દૂધને આભારી છે. ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરવામાં પડતી તકલીફ અને જહેમત એક જાણીતી ખીના હોવા છતાં, કેટલીક માતાઓ પોતાને દૂધ હોય છે છતાં, મોજશોખમાં ખલલ થવાની અથવા પોતાની તબીબીઅત નબળી પડવાની ખોટી ધાસ્તીથી બાળકને ધવડાવતી નથી, પણ આયાનાં અથવા ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરે છે, અને તે નાણુક જીવને જોખમમાં નાખે છે. એ એક ખરી દલગીરીની વાત છે.

### બાળકને દૂધ કેવી રીતે આપવું.

માતાને દૂધ, ચાહ પાયા અને થોડી આશાયસ આપ્યા પછી, બાળક જન્મયાને બાર કલાકની અંદર તેને છાતી આપવી. દૂધ છુટે ત્યાં સુધી થોભવું નહિ. જલદી છાતી આપવાથી બાળક અને માતાને બન્નેને ફાયદો થાય છે.

બાળક છાતી ખેંચે છે તેથી (૧) દૂધ લાવવામાં મદદ થાય છે, (૨) પહેલું દૂધ પીવાથી બાળકને ઝાડો થઇ તેનો કોઠો સાફ થાય છે, અને (૩) સૌથી વધુ અગત્યનું એ છે કે માતાનું ગર્ભસ્થાન, જે બાળક રાખવા માટે મોઢું થાય છે, તેને સંકોચી અસલ હાલતમાં પાછું જલદી લાવવાને મદદ કરે છે.

બાળકને ધવડાવતી વખતે જે અગત્યની બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે તે નિયમિતપણું છે, કે જ્યાં એક રીતે શરૂઆતથીજ સારું શિક્ષણ મલવા ઉપરાંત, તેનું દૂધ પચી જશે અને વળી માતા અથવા ઉપરનાને ઘડી ઘડી તકલીફ પડશે નહિ. જરાક પણ રડ્યું કે તે શું કામ રડે છે તે જાણ્યા વગર તેને ખસ દૂધ પાવું, તે એક ઝેર આપવા સમાન છે. બાળકની હોજરી એટલી તો નાણુક છે, કે તે સહેજમાં બગડી જાય છે. તે ખીના ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જાણે તે એક પખાલ હોય તેમ ખસ કેટલાંકો બાળકને વારે ઘડીએ દૂધ

આખ્યાન કરે છે. એક તંદરોસ્ત બાળક વગર કારણે કદી પણ રડતું નથી. ન્યારે તે રડે છે ત્યારે યા તો તેને કીડી કે માકડ કરડે છે અથવા પેટનો પાટો તંગ હોય છે, અથવા કેઠે કપડાંમાંની ટાંચણી ભોકાય છે, અથવા બદલનમી, કબજાયાત અને પેટમાં પવન થવાને લીધે હોય છે. આવી વખતે વધુ દૂધ પાવું તે આગમાં તેલ પુર્યા બરાબર છે. તપાસ કરતાં બીજું કાંઈ પણ કારણ નહિ હોય અને ખરેખર બાળક લુખ્યું જ થયું હોય, તોપણ તેને વખત થાય તે પહેલાં દૂધ આપવું નહિ.

પહેલાં ત્રણ ત્રણ કલાકે દૂધ પાવું જોઈએ. તંદરોસ્ત બાળકને રાતે બીલકુલ દૂધની અગત્યતા નથી, અને તેથી તે આપવાની આદત જ પાડવી નહિ જોઈએ. છેલ્લાં રાતે સુતી વખતે અને સવારના ઉઠતાંને વાર પાવું. તેમ કીધાથી માતાની ઉંઘમાં ખલલ થતી અટકશે, અને તેની તંદરોસ્તી સારી રહેશે. બાળક જે રડે તો ગરમ પાણીમાં સહેજ ખાંડ અથવા મધ નાખી તેને પાવું, અથવા ઉકાળેલું પાણી થંડું કરી રાખીને તેમાંથી પાવું. જે બાળક નખળું હોય તો પહેલાં એ ત્રણ મહીના રાતે એક કે એ વખતે દૂધ પાવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય, તેમ તેમ વખતે ધીમે ધીમે વધારીને ચાર ચાર કલાકે દૂધ પાવું. છઠે મહીનેથી સ્ત્રીને દૂધ કમતી થવા માંડે છે, અને વળી બાળકને વધુ દૂધની ગરજ પડે છે, એટલે દિવસમાં એક, અને પછી એ વખત, ઉપરનાં દૂધની બાટલી આપવી જોઈએ. પછી ધીમે ધીમે ઉપરનું દૂધ વધારી માતું દૂધ કમતી કરવું અને નવમે મહીને માતું દૂધ તદ્દન છોડવી દેવું જોઈએ.

બાળકને ધવડાવતી વખતે ઘણીજ ધીરજ અને શાંત મન રાખીને તે ઉપરજ થોડો વખત રોકાવું જોઈએ. બન્ને બાજુએ થોડો થોડો વખત ધવડાવવું જોઈએ, અને બનતાં સુધી બાળક પોતેજ સંતોષ પામીને મુકી દે ત્યારેજ બંધ કરવું. ઘણીક માતાઓ બાળકને ધવડાવતી વખતે ઉતાવળ કરે છે, અથવા સાથે સાથે કાંઈ બીજું કામ લઈને બેસે છે. તેમ કીધાથી બાળકને પુરતું દૂધ નથી મળતું અને તે રડ્યા કરે છે. બાળકને શાંતીથી દૂધ પાવાની મતલબ એ છે કે ઉસ્કેરાયલી માતાનું દૂધ પીધાથી બાળકને ઉલટી અને અજીરણ થાય છે.

કોઇ વખતે માતાને દૂધ ધણું આવે છે, અથવા તો દૂધ ભારી હોય છે, તેથી બાળકને તે હજમ થતું નથી. તેવી વખતે કાબેલ તખીબની સલાહ જરૂર લેવી જોઇએ.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હશે, તો તેનું માંસ મજબૂત સખત લાગશે, તે હસતું અને સંતોષી દેખાશે, અને તેનું વજન ચાલુ નિયમિત રીતે વધ્યા કરશે.

### ઉપરનું દૂધ અને તેની પસંદગી.

ન્યારે માના દૂધની જગ્યા કોઇ પણ ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયા લઇ શકતી નથી, ન્યારે આપણાં શહેરમાં સાડું અને સસ્તું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી છે, અને બાળકના જીવને જોખમ સમાયલો છે, ત્યારે દૂધ પુરતું નહિ હોય या ખીલકુલ નહિ હોય તો સારો ખોરાક લેવો, તથા દાક્ટર પાસે તપાસ કરાવી શક્તિ અથવા દૂધ લાવનારી દવા લેવી. તેને ઘટતી અજમાયસ આપ્યા પછી અને કાબેલ દાક્ટરની સલાહ લીધા પછીજ, અને તે સલાહ આપે તોજ ન છુટકે ઉપરના દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું શરૂ કરવું. તેમ કરવા આગમ્ય ખુબ ધ્યાન રાખવું કે ઉપરનાં દૂધ કરતાં માતાનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવાનું હજાર દરજ્જે સહેલ અને સલામતીભર્યું છે.

જો માતાને દૂધ આવતું નહિ હોય અને ધવડાવનારી આયા પણ રાખી નહિ શકાય તો ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું જોઇએ. દૂધની પસંદગી કરતાં મોઢા પેટનું દૂધના દાખડા જેવા કે મેલીન્સ, એક્સો, વગેરે ઉપર લલચાવું નહિ જોઇએ, કારણ એ સધળાં ધણાં ખરાં, દૂધ સુકવીને તેનો પાઉડર બનાવેલો હોય છે, અને કોઇક વખત તેમાં આટાનું અંસ હોવાથી બદહજમી થાય છે. તે મોઢાં પડવા ઉપરાંત આપણી ગરમીની રૂતુમાં બગડી જાય છે. ભલેને મોટા લોક તેનો ઉપયોગ કરે, પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગે તો ગાય, બેંસ, અથવા બકરીનું દૂધ પસંદ કરવું જોઇએ. બકરી ઘરમાં રાખી શકાતી હોય તો તે સૌથી સરસ ધલાજ છે, કારણ સફાઇ સુધાઘટી વખતસર હાથે જાતે દૂધ દોહીને બાળકને આપી શકાય છે. તેમ નહિ બને તો ગાય અથવા બેંસનું દૂધ આપવું. બનતાં સુધી કાબેલ દાક્ટરની સલાહથી કામ લેવામાં વધુ ફાયદો છે, કારણ પાડપોડાશી અને સગાં-

વહાલાઓ સઘળાં જુદી જુદી સલાહ આપે છે, અને સાર્થાં મુંથવાડમાં નાંખે છે.

ગાય કે બેંસનું દૂધ તુરતના જન્મેલાં બાળક માટે વાપરવું હોય, તો એક ભાગ દૂધ અને ત્રણ ભાગ પાણી ભેળી, ઉકાળીને તેમાં થોડી ખાંડ નાંખીને આપવું. પછી ધીમે ધીમે એ મહીના અથવા બાળક તંદરોસ્ત હોય તો છ અઠવાડયાં પછી એક ભાગ દૂધ ને એ ભાગ પાણી, અને પછી ધીમે ધીમે દૂધ વધારી પાણીનું પ્રમાણ કમતી કરતાં જવું, અને છ થી સાત કે આઠ મહીને નરું દૂધ આપવું.

ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવાની મુશ્કેલીનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સ્ત્રીનાં અને જનવરનાં દૂધની રચના વચ્ચે ધણોજ ફરક હોય છે. ગધેડી અને બકરીનું દૂધ સ્ત્રીનાં દૂધને ધણું ખરું મળતું આવે છે, પણ ગધેડીનું દૂધ મેળવવું મુશ્કેલ છે. ગાય અને બેંસનું દૂધ ભારી હોય છે, તેટલા માટે તેમાં પાણી ભેળવું પડે છે, પણ તેમ કરવાથી દૂધમાંના વીકાસ અને મીઠાસવાળા તથા ખીજ પુષ્ટિકારક તત્ત્વો ધણા કમતી થાય છે, તેથી તેમાં ખાંડ અને ક્રીમ (Cream) ભેળવાની જરૂર પડે છે. (ક્રીમ એટલે દૂધને બાળીને મલાઈ બનાવે છે તે નહિ કારણ તે બાળકને પાચન થવી ધણી ભારી પડે છે.)

ઘાટાં શહેરોમાં પણ સારી ક્રીમ મેળવવામાં મુશ્કેલી નડે છે, અને તે મોંઘી હોવાથી ગરીબો ઉપયોગમાં લઇ શક્તાં નથી. પરિણામે બાળકો હાડકાંનાં અને હોજીનીનાં દરદથી પિડાય છે અથવા નબળાં પડે છે.

જેમ બને તેમ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવે તેવી રીતનો ઉપરના દૂધમાં જો ફેરફાર થઇ શકે તો બાળકને ઉછેરવું સહેલ થઇ પડે છે. શ્રીમંત અને મધ્યમ વર્ગ લરોસેદાર ડેરીમાંથી સારી ક્રીમ મેળવી શકે તેમ છે, અને નીચલી રીત પ્રમાણે મેળવણી કરવામાં આવે તો લગભગ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવતું દૂધ બનાવી શકાય છે, (Humanised Milk):—

ક્રીમ (Cream)	...	...	...	૨	આંઉસ.
દૂધ	...	...	...	૯	”
પાણી	...	...	...	૧૭૩	”
કેપ્લરનું મોલ્ટ એક્સટ્રેક્ટ	...	...	...	૧૩	”

(Kepler's Malt Extract)

(૧) ક્ષીમ અને દૂધને એક ચમચાએ ખુબ મેળવવું, (૨) પછી 'અધુ' પાણી ભેળી દધ (૩) તેને એક સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને (૪) જ્યારે કુકકું થાય ત્યારે તેમાં કેપલરનું મોલ્ટ એકસ્ટ્રેક્ટ નાખવું.

આવી રીતે બનાવી, મલમલનું એવડું કપડું ઢાંકીને તે ખુલ્લી હવામાં મુકવું, અને પીવાડવા પહેલાં જોષતા પ્રમાણમાં તેમાંથી કઢાડી લઇ પાછું સહેજ કુકકું કરવું.

કેટલું દૂધ અને કેટલું પાણી નાખવું, તેના બધા આધાર બાળક ઉપર રહે છે. એ બાળકો હંમેશાં સરખાં હોતાં નથી, માટે અક્કલ વાપરીને, અથવા કુટુંબી તબીબની સલાહ લઇને કામ કરવું.

આપણા મા મમઇઓ અનીસુ, જયફળ વગેરેની નાની મોટલી કરી, દૂધ ઉકાળતી વખતે નાખતાં હતાં, તે ઘણી ફાયદાકારક રૂઢી છે. તે નહિ પસંદ પડે તો બાળકને પવન કે બદહજમી જેવું લાગે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત થોડાં ટીપાં ડિલ વૉટર (Dill-Water) નાં, ધાવણ કે ઉપરનું દૂધ આપ્યા પછી પાવાં. ઉલટી અને પાતળા ઝાડ થતા હોય, ત્યારે લાઇમ વૉટરનાં (Lime Water) થોડાં ટીપાં ચમચીમાં માતાના દૂધમાં ભેળીને એ ત્રણ વખત પાવાં. જો ઘણી કબજીયાત રહેતી હોય, તો ત્રણ ચાર મહીના પછી પાણીને બદલે દૂધમાં થોડું બારલી વૉટર નાખવું, કે તેથી ઝાડ સાફ આવશે અને બાળક આંગ લેશે.

બીજે ત્રીજે મહીનેથી, અને ઉપરનાં દૂધ ઉપર ઉધરેલાં બાળકને પહેલે મહીનેથી, દિવસમાં એ ત્રણ વખત જરૂર ફૂટનો રસ પાવો. મોસંબી અથવા સંતરાનો રસ કઢાડી, કપડાંમાંથી ગાળીને અમથો અથવા રસ કરતાં એ ભાગ ઉકાળેલું પાણી ભેળીને, થોડું થોડું દિવસમાં એ થી ત્રણ વખત પાવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકને પાણી પાતાં બીટે છે. પાણીથી જરાક પ્રભુ નુકસાન થતું નથી. ઉલટું તેથી બાળકનું ગળું બીજાને તેને રાહત મળે છે. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડીને પછી તેમાંથી દિવસમાં એ ત્રણ વખત અને ખાસ કરીને ગરમીનાં વખતમાં, પહેલેથી અથવા મહીના એ મહીના પછી આપવાની ઘણી જરૂર છે.

એક ખોરાક જે નહિ ઠીક પડે અને ખીજે બદલવો પડે, તે પણ ખનતાં સુધી તખીખી સલાહ લઇને કરવું. વળી કોઇ કહેશે કે ઘડી ઘડી દાક્ટરની ફી ક્યાંથી આપ્યે, પણ બાળકની તખીચિત બગડે ત્યારે દાક્ટરને પૈસા આપવા, તેના કરતાં તેની તંદરોસ્તી જાળવવા પાછળ ખરચવા વધુ લાભકારક છે, એટલુંજ નહિ પણ બાળક નાહકમાં પિડાતું અટકશે અને માતાની જહોમત ખચી જશે.

માનાં દૂધની માફક ઉપરનું દૂધ પણ નિયમિતપણે આપવું.

**બાળક માટેનાં દૂધની ઘરમાં લેવી જોઇતી સંલાળ.**

ઘરમાં દૂધ રાખવામાં ઘણી કાળજીની જરૂર છે. ગંદી અથવા બંધાર જગ્યામાં દૂધને મુકવું નહિ.

બાળકના દૂધ માટે વપરાતાં સઘળાં વાસણ જુદાંજ રાખવાં, અને તેની એક જુદીજ જગ્યા કરવી કે કોઇનો હાથ લાગે નહિ. તે વાસણો સાદાં અને ઝટ સાફ થાય તેવાં હોવાં જોઇએ, અને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

જેવું દૂધ ઘરમાં આવ્યું કે તુરત સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને તેને હાલવ્યા કરવું, કે જેથી તેના ઉપર મલાઇનું પડ બંધાઇ જાય નહિ. જે પડ બંધાઇ જશે તેા મલાઇ, ખોટણીમાંથી બાળક ખેંચી શકશે નહિ અને તે કહાડી નાખવી પડશે. તેમ કીધાથી શક્તિવાળો તત્વ નિકળી જશે અને બાળકની તખીચિત નબળી પડશે. જેવું દૂધ ઉકાળ્યું કે તેને એક ઠંડા પાણીનાં વાસણમાં મુકી, તે પાણી અવાર નવાર બદલી, જેમ ખતે તેમ જલદી ઠંડું પાડી નાખવું. પછી તેને કોઇ ઠંડકવાળી ખુલ્લી જગ્યામાં મુકવું, અને તેની ઉપર મલમલનું કપડું ખે પડ કરી પાણીમાં બીજવીને ઢાંકવું.

આવી રીતે તૈયાર કીધેલા દૂધમાંથી દરેક વખતે પાવાની આગમચ જેટલું જોઇએ તેટલું કહાડી, તેને પાછું ગરમ કરીને પાવું.

દરેક સ્ત્રી જે પોતાનાં પહેલાં બાળકને ઉછેરવા માટે કોઇ કાખેલ દાક્ટર અથવા નર્સની વારંવાર સલાહ લે, તેા બાળક સહેલાઇથી ઉછેરવા ઉપરાંત, તે શિક્ષણ અને અનુભવ ભવિષ્યમાં બાળકો ઉછેરવામાં તેઓને ઘણાં ઉપયોગી થઇ પડે.

## પ્રકરણ ૨૧ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકનો ખોરાક.

માતું દૂધ અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી ટકાવી રાખવા માટે સૌથી અગત્યનો ખોરાક છે. માતાનું દૂધ આપવાથી ઉપરનાં દૂધનો જોખમ દુર થશે, અને બાળકને જીવવાનો વધુ સંભવ રહેશે.

આપણી સ્ત્રીઓમાં એક લુલભરી માન્યતા છે કે અધુરે જન્મેલાં બાળકની માતાને દૂધ આવતું નથી. કુદરત હંમેશાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરતી જાય છે.

અધુરે જન્મેલું બાળક દૂધ બરાબર ખેંચી શકતું નથી, માટે જોર વાપર્યા વગર માતાએ છાતી ધીમે ધીમે દાખીને, દૂધ કહાડવું અને પછી તે ચમચીએ પાવું. પહેલાં નિકળવું મુશ્કેલ પડે તો કોઇ બીજાં બાળકને અવાર નવાર છાતી આપવી, કે જેથી દૂધ છુટવા માંડશે. આવી રીતે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી આપ્યા પછી બાળકને છાતી આપવી, પણ ધવડાવતી વખતે પણ તેને બરાબર ગરમ કપડાંમાં લપેટેલું રાખવું જોઈએ. ઉંચકમેલ કરતી વખતે પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેનું બિછાનું સુવાડવા આગમ્ય પાછું ગરમ કરવું જોઈએ.

બાળક જો નબળું હોય અને દૂધ ખેંચી શકતું નહિ હોય તો લાંબો વખત સુધી માતાનું દૂધ કહાડીને પાવું વધુ ફાયદાકારક છે.

દૂધ પાવામાં ધીરજ અને સંભાળ લેવી ઘણી જરૂરી છે. જો એકઠી વખતે ઠીક ઠીક પી શકે તો એ એ કલાકે નિયમિતપણે પાવું, પણ જો ફક્ત થોડાં ટીપાંજ ચુસી શકતું હોય તો, દોઢ કલાકે આપવું. જેવું ઠીક પ્રમાણમાં લઇ શકે કે એ એ કલાકે આપવું જોઈએ, અને જમ જમ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ સાધારણ બાળકને આપ્યે તે નિયમ ઉપર આપવું.

### ઉપરનું દૂધ.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી એટલી બધી જોખમ ભરેલી છે, કે તેમાં બહારના બીજા જોખમો, જેવા કે ઉપરનાં દૂધનાં, ઉમેરવા નહિ જોઈએ, માટે જો માતાને દૂધ નહિ હોય, તો ધવડાવનારી આંચાં શેકવી વધુ લાભકારક છે. માતું કે કોઇ બીજી સ્ત્રીનું થોડું પણ દૂધ આવાં બાળક માટે ઘણું અમુલ્ય થઇ પડે છે.

તેમ નહિ બની શકે તો બકરી, ગાય અથવા બેંસનું દૂધ પાવું, અને સાધારણ બાળકને માટે દૂધમાં પાણી નાખ્યે તેનાં કરતાં થોડું વધુ નાખવું. દૂધ એ એ કલાકે પાવું કે તેની આગમય પાવું તેનો બધો આધાર બાળકની હાલત ઉપર રહે છે. સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે કાચેલ તખીબની સલાહ નીચે બાળકને રાખવું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જો ઘટતી માવજત કરવામાં આવે છે, અને તેને જોછતી ચીજો, -ગરમી-પુરી પાડવામાં આવે છે, હવામાં થતા ફેરફારથી બચાવવામાં આવે છે, તેને સરદી નહિ લાગે તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, અને સૌથી વધુ અને અગત્યનું જો તેને માતાનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે, તો તે ઉછરી અને જીવી શકે છે એટલું જ નહિ, પણ ભવિષ્યમાં પુરે દિવસે જન્મેલાં બાળકના જેટલું જ જોરાવર નિવડે છે. ઉપલી સઘળી કાળજી રાખવામાં આવે તો અધુરે જન્મેલાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ, જે હાલમાં સાધારણ બાળકનાં કરતાં પણ મોટું છે તે, જરૂરજ ઘટવા પામે.

### દૂધ કેમ છોડવવું.

બાળકને ૯ થી ૧૨ મહીના સુધીમાં માતૃ દૂધ છોડવવું જોઈએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં ઘોટી માન્યતા છે કે બાળકને દૂધ લાંબો વખત આપવાથી, તેઓને બીજું બાળક થતું અટકે છે, પણ તેમ કીધાથી પોતાની તંદરોસ્તીને નુકસાન કરવા ઉપરાંત બાળક પણ નબળાં પડે છે, કારણ પાછળનું દૂધ ઝાઝું પુષ્ટિકારક હોતું નથી. દૂધ છોડવતી વખતે બનતાં સુધી ચોમાસુ અને ગરમીની મોસમ લેવી નહિ, કારણ ઉપરનું દૂધ જો બાળકને માફક આવતું નથી, તો ઘણી પિડા વેઠવી પડે છે. ધીમે ધીમે છોડવવાથી બાળકને ઉપરનું દૂધ વધુ માફક આવે છે. જો બની શકે તો ચમચીએ અથવા ખાલામાંથી દૂધ પીવાની પહેલેથી ટેવ પાડવી, કે જેથી કરીને ખાટલી સાફ કરવાની કડાકુટ બચી જાય. શરૂઆતમાં થોડું પાણી ભેળીને આપવું કે જેથી બાળકને ભારી પડે નહિ, અને ધીમે ધીમે પાણી ભેળ્યા વગરનું આપવું. પહેલાં દિવસમાં એક શેર બસ થશે, પણ આગળ ચાલતાં વધારવું જોઈએ. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને ઉપરનો ખોરાક લેતું થાય, તેમ તેમ દૂધ કમતી કરવું જોઈએ, છતાં પણ પાંચ વરસ સુધી રોજ ચાલુ થોડું થોડું દૂધ ઘણું જ અગત્યનું છે.



ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ બાળક માટે વાપરતી વખતે, અને તો ધર આગળ આવી આપણા વાસણમાં દૂધ દોઢી આપી જાય તેવી ગોઠવણ કરવી. તેથી દૂધ ભેળસેળ વગરનું મળવા ઉપરાંત, જનવર અને દૂધ દોઢવાવાળો તંદરોસ્ત છે કે નહિ તેની કાળજી થઈ શકે છે.

દૂધવાળા ૪૦ થી ૭૫ ટકા જોટલું પાણી ભેળાને આપે છે, એટલે થોડા પૈસા વધુ આપવાથી નરું દૂધ મળવા ઉપરાંત દૂધમાં ભેળાતાં મેલાં પાણીનો જોખમ દૂર થઈ, બાળકની તંદરોસ્તી બગડતી એટલે છે અને આયર્ષ કાયદો થાય છે. તેવી ગોઠવણ નહિ થઈ શકે તો ભરોસે-દાર ડેરીમાંથી બંધ બાટલીમાં દૂધ મંગાવવાની ગોઠવણ કરવી.

### દૂધની બાટલી.

બની શકે તો પહેલેથી બાળકને ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથીજ પીવાની ટેવ પાડવી, પણ જો બાળક ઘણું નાનું હોય તો બાટલી વાપરવી. બાટલી સાદી, પહોળાં મોઢાંવાલી, અને ઝટ સાફ થઈ જાય તેવી હોવી જોઈએ.

બાટલીને ઘણીજ સાફ રાખવી જોઈએ, નહિ તો દૂધ બગડી જશે, અને બાળકની તબીબત બગડશે. દૂધ આપ્યા પછી દરેક વખતે બાટલી અને બોટલોને ગરમ પાણી અને સાબુથી સાફ કરવી જોઈએ, અને પછી તે બન્ને કુબે તેમ એક પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં ખુલ્લી જગ્યામાં રાખી મુકવી.

વળી જરૂર હિવસમાં એક વખત બન્ને બાટલી અને બોટલો એક વાસણમાં પુરતાં પાણીમાં મુકી, ધીમે ધીમે પાણીને ઉકાળવું કે જથી બન્ને અંદરથી બરાબર સાફ થાય.

### પ્રકરણ ૨૨ મું.

#### દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક આપવામાં ખાસ કાળજી કરવી જોઈએ. ખોરાક જલદી હજમ થાય અને બાળક સૌથી સરસ રીતે ચોખાય તેવા હોવા જોઈએ.

બાળકનાં ઉધરવાના વખતમાં જેટલી કાળજી અપાય તેટલી થોડી છે, કારણ તેની આખી જીંદગીનો પાયો નાંખવાનો તે વખત છે.

કેટલાંકો અને ખાસ કરીને પૈસાવાળાં માતૃપિતાઓ માતાનું દૂધ બંધ કર્યા પછી તુરત બાળકને પેટનું કુડ ઉપર મુકે છે. તેઓ એમ માને છે, કે તેથી બાળક વધુ મજબુત બને છે. તંદરેસ્ત બાળકને માટે કુદરતી તાજાં દૂધ જેવી બીજી કોઈ પણ પુષ્ટિકારક ચીજ નથી. વળી મોંઘા હોવા છતાં તે કુડના અવગુણો હોય છે, માટે ધીમે ધીમે નક્કર ખોરાક આપવાથી બાળકનાં હાડકાં અને માંસ વધે છે. નક્કર ખોરાક આપવા છતાં બાળકને પાંચ વરસ વેર, રોજ સહવાર સાંજ એક ખાલુ દૂધ સાથે આપવું જોઈએ. પહેલાં ખોરાક આપીને પછી દૂધનો ભાગ આપવો જોઈએ કે જેથી બાળક ખાવાની આનાકાની કરે નહિ.

છઠ્ઠે મહીનેથી કે જ્યારે બાળકનાં દાંત પ્રુટવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે ઉપરથી બધું માંસ કહાડી લઈને બાળકને હાડકું ચુસવા આપવું, અથવા જે ધર્મનો બાધ હોય તો થોડો પાઉનો કંઠણ કાંઠો આપવો. તેમ કીધાથી બાળકના પારા (અવાળું) મજબુત થાય છે.

માનું દૂધ એકદમ છોડવા પછી ધીમે ધીમે બધો નક્કર ખોરાક આપવો જોઈએ. હાફ ઑઇડ ઇડુ, પછી ચોખા, સોજા, ચોટમીલ કે બારલીને પાણીમાં ઉકાળીને કપડાંમાંથી ગાળીને તે જેલી માફક કરીને આપવી, પછીથી ગાળવાનું તદ્દન છોડી દેવું. આપણી ઘરની પકવેલી વાનીના રસમાં રોટલી ઓળી ચોળીને તે અથવા બાફેલા ચાવલ દાળમાં મસળીને તે ખવડાવવા. પછી ધીમે ધીમે તરકારી, પટેટા, ભાજી, ઇંડાં, ફ્રુટ, મચ્છી, ચીકન, અને બે કે અઢી વરસનું થાય ત્યારે નરમ ગ્રોસ આપવું. ચોકલેટ, પેપરમીટ જેવી મીઠી ચીજો જાઝી આપવી નહિ. જેટલી ચોકસાઈ અને નિયમિતપણું દૂધમાં રાખવું ઘટારત છે, તેટલુંજ ખોરાકમાં પણ છે. વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે થાય તોપણ ખાવાનું આપવું નહિ. બધું વખતસર રાખવું, નહિ તો બદલજમી થઈ તબીબીયત બગડશે.

બાળકને ઘણા લાંબો વખત ફક્ત દૂધ ઉપરજ રાખવું નહિ જોઈએ. તેમ કીધાથી બીજો ખોરાક પાચન કરવા માટે, જે

ચોક્કસ રસો હોજરીમાં બને છે, તે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં વખતસર બનતા અટકે છે. પરિણામે બાળક મોટું થાય છે ત્યારે તેને બીજા નક્કર ખોરાક પચી શકતા નથી. દાંત ખોરાક આવવા માટે કુદરતે આપ્યા છે, અને તે પુટે છે તે બતાવે છે કે હવે નક્કર ખોરાકની જરૂર છે.

પટેટાને બાણીને છાલ કાઢી નાખવી અને થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી અથવા પાઉં બાળકને આપવાથી તેના ઉધરભાવ માટે જોષ્ઠતા તત્વો મળે છે. આજકાલ આપણે જે ખોરાક આપણું બાળકને આપવો જોઈએ તે જનવરોને આપ્યે છીએ અને જે દોરને આપવો જોઈએ તે આપણું બાળકને આપ્યે છીએ, તેથી બાળક નબળાં પડે છે.

દરેક ઉધરતાં બાળકની પહેલેથી જો વરસમાં બે વખત આખાં શરીરની કોઈ કાબેલ તખીબ પાસે તપાસ કરાવવામાં આવે, તો તેથી બાળકના ચોક્કસ દરદો તુરતા તુરત પકડાઈ આવી, તખીએત બગડતી બચી જાય છે. વળી દાંતનાં તખીબ પાસે પણ તેવીજ રીતે તપાસ કરાવ્યાથી દાંત વાંકા ચુંકા આવતા હોય તો તેનો ધલાજ થઈ શકે છે. ચોક્કસ દરદો જેવાં કે ગળાંમાં થતી ટોનસીલ્સ અને એડીનોઇડ્સ (Tonsils and Adenoids) નામની ગાંઠો, બાળક મોટાં થશે તેમ પોતીકા એલે મટી જશે, એવા ખ્યાલથી ચલાવ્યા કરવું એ 'ભુલ ભરેલું' છે. તેથી બાળકનો બાંધો નબળો પડે છે, અને ઉધરભાવ અટકે છે.

તેજ માફક બાળકને બરાબર નજરે આવતું નહિ હોય, અથવા કાંને સંભળાતું નહિ હોય અથવા કાંનમાંથી ચાલુ રસી જતી હોય, તો તેના પણ જો ચાંપતા ધલાજો તુરતા તુરત કરવામાં આવતા નથી, તો ભવિષ્યમાં દુઃખ વધી જાય છે અને બાળક હેરાન થાય છે.

## પ્રકરણ ૨૩ મું.

### બાળકનાં ચારિત્રની ખિલવણી.

ખાલી તન અને મનની કેળવણીથીજ કાંઈ એક માણસનું તોલ થતું નથી. સારા સદગુણ અને સારી ચાલ ચલણ વગર એક માણસ પોતાને કે કુટુંબને શોભા આપી શકતું નથી. ખરી કેળવણીની નેમ

તો સારું ચારિત્રજિલવવાનીજ હોવી જોઈએ. સારાં શરીરને શોભાવવાને માટે સારા ગુણ અને સારી રીતભાતની ધણી જરૂર છે.

દુકમાં કહીએ તો એ કે ફક્ત બાળકના શરીરને પાપવામાંજ કાંઈ માખાપની ફરજ સમાધ જતી નથી, પણ તેને ધાર્મિક, નિતિમાન, અને આખરૂદાર બનાવવાની, એટલે તેનું ચારિત્ર સારું બનાવવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આ તો જાણીતી બીના છે કે ગમે તેવાં સારાં અને આખરૂદાર કુટુંબમાં અવતરવા છતાં, ગમે તેવા મજબુત બાંધે, મોટા આધ્યા અને ડીઝીઆ ધરાવવા છતાં, ધણા સ્ત્રી પુરુષો નીતિ અને ધર્મની લાગણીની ગેરહાજરીમાં ખરું માન અને મરતબો મેળવી શકતાં નથી, કે નથી તેઓ કામ કે દેશને ઉપયોગી થઈ પડતાં.

બાળકોનાં ભલાં અથે લગાઈ પછી પશ્ચિમના દેશોમાં તરેહવાર હીલચાલો ઉપાડી લેવામાં આવી છે, તેમાં જેને સૌથી અગત્યની જગ્યા આપવામાં આવે છે, તે તેઓનું ચારિત્ર છે, કારણ દરેક ઠેકાણે તેની અગત્યતા સ્વિકારવામાં આવી છે. યુરોપ અમેરીકાનાં બાહોશ બેજન તે નેમ કેમ ફત્તેહમંદીથી પાર પાડવી તે પાછળ રોકાઈ ગયાં છે. તેને પરિણામે ત્યાં કેટલીક સંસ્થાઓ ઉભી થઈ છે, જેઓની એક નેમ માખાપ અને શિક્ષકોને ભેગાં મળવાની તક આપવાની છે, કે જેથી તેઓ બાળકનાં ભલાં અથે વાદવિવાદ કરી, પોતાની મુશ્કેલીઓનો નિવેડો લાવી શકે. તેવા વખતમાં હિંદ દેશમાં નીરાંતે બેસી રહેવું પાલવે નહિ.

### બાળકની એક ઘર સાથે સરખામણી.

બાળકની જાંદગીની એક ઘર સાથે સરખામણી કરી શકાય. એક ઘરનો (૧) પાયો ધરખમ હોય છે, (૨) તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાયલો હોય છે, (૩) તેની રચના અનુભવી અને લાયક ઇન્જનેરોએ ધડેલી હોય છે, (૪) તેના બહારના દેખાવ કરતાં અંદરની ગોઠવણ સગવડ, સુખશાંતી અને તંદરોસ્તીના નિયમ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હોય છે અને (૫) સૌથી વધુ અગત્યનું, ખુદ ધરધણીની જાતી દેખરેખ હેઠલ તે બંધાય છે, તો તે ઘર લાંબો વખત ટકે છે, અને તે ઉપર આઝી મરામત કરવી પડતી નથી, એટલે આપણે ધરધણીને બાબ ચાચ છે.

રેતી અથવા કાચી માટીના પાયા ઉપર તાજમહાલ જેવા મોટા મહેલો બંધાઈ શકતા નથી. તેજ પ્રમાણે માણસ જાતના નબળા પાયા ઉપર સંગીન સદગુણોથી ભરપુર ચારિત્ર પ્રગટી નિકળતું નથી, અને સંગીન ચારિત્ર વગર એક કુટુંબ, દેશ કે કોમ સંગીન હાલત ઉપર આવી શકે નહિ, એ સમજવું સહેલ છે.

આગળના જમાનાનાં બાંધેલાં ઘરો સૈંકડો વરસો સુધી સંગીન હાલતમાં ટકી રહ્યાં છે, જ્યારે આજકાલનાં ઘરો તેથી અડધા પણ વખત ટકતાં નથી તેનું કારણ એ છે કે, તે બાંધવામાં સારો માલ-મસાલો વપરાતો નથી, અને બાંધનાર ધણીની જાતી દેખરેખ હોતી નથી. તેવીજ રીતે આજકાલનાં માણસો આગળની માફક સારી તંદરેસ્તી ધરાવતાં નથી અને આગળનાં જેવાં નીતિમાન નિવડતાં નથી, તેનું કારણ આગળનાં જેવી બાળકની તંદરેસ્તીની સંભાળની, અને ધર્મ તથા નીતિરીતિની તાલિમની ઝેરહાજરી છે. દુકમાં બોલતાં ઘરની સંગીન કેળવણીની ઝેરહાજરીને લીધે મુળ પાયોજ ઢીલો પડી ગયો છે, એટલે કુદરતી રીતે તે ઉપર સંગીન ધ્રુમરત ઉભી થઈ શકતી નથી.

બાળકનું શરીર ધર જેવુંજ છે. જેવું બાંધવા અને સજાગરવા માંગો તેવું થશે. જોઈએ તો તાજમહાલ જેવું સંગીન બનાવો, યા તો કચરા જેવું નકામું બનાવો ! જોઈએ તો તે ધરને હીરા જેવી કિમતી અને નિમજળ ચીજોથી સજાગારો, કે જોઈએ તો ધૂળનાં ઢગલાથી એબલગામનું બનાવો ! તે સર્વ માબાપના હાથમાં છે.

એક મકાનમાં જો સારાં અને સુધડ માણસો એક યા બીજાં કારણે, વસતાં નથી તો તેમાં ગંદા માણસો આવીને વસે છે, તેજ મીસાલ તમારાં ખાકી બાંધેલાં પૂતળામાં જો ફિરેસ્તા રહી શકશે નહિ. તો જરૂરજ સેતાન લાં વાસો કરશે !!

જેમ મૂર્તિ વગર એક મંદિર બની શકતું નથી, અથવા મૂર્તિ વગરનાં મંદિરની કોઈ પુજા કરતું નથી, તેમ માણસનાં ખાકી મંદિરમાં ખુદાની હસતી હોતી નથી તો દુનિયા તેને કદી પુજવાની નથી.

જ્યારથી આપણે સુધારા વધારામાં આગળ પડતો ભાગ લેતાં શિષ્યાં છીએ, ત્યારથી આપણાં બાળક તરફની અમત્યની ફરજમાં પછાત પડ્યાં છીએ, કારણ સંગીન ધરની કેળવણી દિનપર દિન સદંતર નાણુદ થાય છે.

## સુધારો.

વખત અને સંજોગને અનુસરતા રહેણી કરણી, કેળવણી અને પોશાકમાં ફેરફાર માણસ જાતની જીંદગીમાં થયા વગર રહેતા નથી તે કબુલવા છતાં, તે ફેરફારનાં પરિણામ લાભકારક હોવાં જોઈએ. જે ફેરફારથી જેરફાયદા થાય તે સુધારો નહિ, પણ કુધારો ગણાય છે.

સુધારાનો અર્થ ફક્ત ઇંગ્રેજ કેળવણી, અને યુનીવર્સિટીની ડીગ્રીમાં સમાયલો હોતો નથી, પણ તે કેળવણીના પ્રતાપે બાળકો વધુ ધાર્મિક અને નીતિમાન થવાં જોઈએ, માનસાધ ખાસીયતો સુધરવી જોઈએ, અને તેઓ સુખી અને સંતોષી થવાં જોઈએ.

હિંદ દેશમાં આગળના વખતમાં ઝાઝી ઉંચી કેળવણી અપાતી હતી નહિ, છતાં દેશ આબાદ હાલતમાં હતો. જ્યારે આજે આપણી હાલત તેવી નથી, તેનું કારણ શું? વગર શકે આપણે અખત્યાર કીધેલા સુધારા સંગીન નિવડ્યા નથી.

આગળા વખતમાં પારસી કોમમાં પણ, નિશાળ કરતાં ઘરની સંગીન કેળવણી ઉપર માબાપો જાતે પોતે વધુ ધ્યાન આપતાં હતાં. નાનપણથીજ સફાઈ, સુઘડાઈ, સારી ચાલચલણ, રીતભાત, સ્વભાવ, નમનતાઈ, સમ્મ્યાઈ, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, મોટાંને માન ઇજત આપવાનું શિખવતાં હતાં, અને ધર્મનું જ્ઞાન આપતાં હતાં. વળી તેઓ ઉપર ઘટતો કાણુ રાખતાં હતાં. છોકરીઓને નાનપણથીજ ઘરનાં વડાંઓ બાળક ઉછેરવાનાં તથા ઘરનાં બીજા કામની વહેવાર તાલિમ આપતાં હતાં. છોકરાઓને તેઓને ઉપયોગી થઈ પડે તેટલું ઇંગ્રેજ અને ગુજરાતી જ્ઞાન આપી, ઘરનાં વડાંઓ નાનપણથીજ પોતાની સાથે પોતાના કામ ધંધાનાં ઠેકાણાંપર લઈ જતા હતા. એટલે નાનપણથીજ તે ધંધામાં ઉલટ લેતાં શિખતા અને મોટપણે બાપીકા ધંધામાં જોડાતા હતા, પણ આજકાલ તે મામલો તદ્દન બદલાઈ ગયો છે. શ્રીમંતોએ ભાડેના મોકર અને શિક્ષકો ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું અને કેળવવાનું સોંપી દીધું છે, જ્યારે આ હરીફાઈના જમાનામાં ગરીબોને પોતાનાં બાળકની ઘટતી કાળજી કરવા પાછળ વખત મલતો નથી.

હિંદુસ્તાન દેશનાં લોકોની મનોવૃત્તિ અને ચાલચલણમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ નિશાળમાં અપાતી કેળવણી છે. તેથી રાજ કરતી

કોમને સુધરેલી કોમ તરીકે, તથા વીલાયત તરફના મુલકોને સુધરેલા તરીકે, તેઓએ માની લીધા છે, પરિણામે તે કોમ અને મુલકોમાં જે પણ રીતભાત, સંસારી રિવાજ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત અખત્યાર કરવામાં આવે છે, તે બધું સારૂ હોવું જોઈએ એવું માની લીધું છે. તેજ કારણસર અંગ્રેજ ક્રેળવણીને અવશ્ય ગણી અને સરકારે ઘડી કહાડેલા અભ્યાસક્રમને સંપૂર્ણ સમજી, તે ઉપર વિશ્વાસ મુકી નીરાંતે બેઠાં છે. અંગ્રેજ છોકરાંઓની શાળામાં બાળકોને ધર્મની ક્રેળવણી ફરજિયાત અપાય છે, તન ખિલવવા અને રમત ગમત પાછળ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે, અને વળી વિવેક, સારી રીતભાત અને નીતિ શિખવવામાં આવે છે. જ્યારે દેશી શાળામાં સરકાર ધર્મ વગર આડે નહિ આવવાનાં બહાનાં હેઠળ ફક્ત ભરડવાની ક્રેળવણી આપે છે.

વધુમાં કમનસીબે માબાપોને પોતાનાં બાળકોને મૅટ્રિક કરવાનો અને યુનીવર્સીટીની મોટી ડીગ્રીઓ આપવાનો અભખરો વધી પડ્યો છે, એટલે તે ઉપરજ વધુ ધ્યાન અપાય છે. ધરની સંગીન ક્રેળવણી દિન-પર દિન નાબુદ થતી જાય છે, અને ધર્મનું શિક્ષણ તથા નીતિરીતિના પાઠો નથી માબાપો પોતે આપતાં, કે નથી શાળામાં અપાતાં. પરિણામે બાળકની હાલત “ ઘોભીનો કુતરો નહિ ધરનો કે નહિ ઘાટનો ” જેવી થાય છે.

### સારૂં ચારિત્ર કેમ ખિલવવું.

પહેલેથીજ જો દૂધ પાવામાં, ઝાડા પીસાખ કરાવામાં અને ઉંઘની બાબદમાં નિયમિતપણે કામ લીધું હશે, તો બાળકને મોટાં થતાં સારી આદત, રીતભાત અને Discipline વગેરે શિખવવાનું સહેલ થઈ પડશે. ઘણાંકો ખોટા ખ્યાલ ધરાવે છે કે અણસમજ બાળક ઉપર તે સખખતાઈ વાપરવા બરાબર છે. ફક્ત વખતસરજ દૂધ પાવામાં આવે અને ગમે તેવું રડે છતાં, વચમાં દૂધ નહિ અપાય તો થોડા વખતમાં બાળક સમજશે કે તેને કાંઈ મળતું નથી, તેથી નાહકનો કંટાળો આપતું બંધ પડશે. તેવીજ રીતે હીચ નાખવાની અથવા હાથમાં લઈને હીલવવાની ટેવ પણ પહેલેથી પાડવી નહિ. દરેક જણ એટલું તો જાણુતા હશે કે, જે નાનાં બાળકની માત્ર હાથમાં

લખને વખતો વખત પીસાખ કે ઝાડ કરાવે છે, તે બાળક બિહાના ખરાખ કરતું નથી, પણ રહી અથવા કાંસીને પોતાની હાજત તરફ આસપાસનાંઓનું ધ્યાન ખેંચે છે. જો તે અણસમજ હોય તો આ બાબદમાં કેમ સમજી શકે છે ?

પહેલેથીજ બાળકને વખતસર સુવા અગાઉ અને સુઇ ઉઠ્યા પછી, ફરવા જવા અગાઉ અને ફરીને આવ્યા પછી, તેમજ અવારનવાર વચ્ચે પણ પીસાખ કરાવવાથી ઝોદડી, બિહાનાં વગેરે ઘોવાની મહેનત બચી જાય છે. કેટલીક માતાઓ એટલી એપરવા હોય છે કે તેવી સારી ટેવ પાડતાં નથી એટલુંજ નહિ, પણ બીનાં બાળાટીયાં અને બિહાનાંમાં લાંબો વખત બાળકને નાખી મુકે છે. કેટલીક વખતે બાળકના બિહાનાં ઉપર, કે મા સાથે બિહાનાંમાં બાળક સુવે છે તો ઢોલ્યાના બિહાનાં ઉપર મોટી પતરાવળા પડે છે, અને તેમાંથી ઘણી દુરગંધ નીકળે છે, જેથી બાળકની તેમજ તે ઝોરડામાં સુતાં મોટાં માણસોની તખીએત ખગડે છે. તે બધી પિડા સારી ટેવ નાનપણથીજ પાડવાથી મટી જશે. અલબત્તાં પહેલાં ઘણી ધીરજ રાખવી પડશે અને તકલીફ ઉઠાવવી પડશે, પણ આયદે તે બાળક છેક નાનપણથી તે મોટું થશે ત્યાં સુધી એટલું સહેલાઈથી ઉછેરી શકાશે, કે તે બધી તકલીફનો હજાર દરજ્જો બદલો મળી જશે.

ગમે તેવાં બાળક લાડકાં હોય અથવા એકપુરાં હોય છતાં તેઓ સાથે મક્કમપણે વતવું જોઈએ. માબાપો વારંવાર દમદાટી કરે છે, પણ પોતાનો બોલ પાળતાં નહિ હોવાથી, બાળકો સમજે છે કે તે અમથી ધમકી છે, અને તેથી માબાપ માટે માન નહિ રહેવા ઉપરાંત તેઓ ઉપર સારી અસર થતી નથી. પહેલેથી બાળક સમજતું થયું કે ખાવાની ને રમવાની બાબદમાં જો એક વખત ના કહ્યું તો મક્કમપણે તે નહિજ કરવાથી લવિષ્યમાં બાળકો પોતાનાં મન, જુસ્સાઓ અને ઇચ્છા ઉપર કાબુ રાખતાં અને માબાપને તાબેદાર થતાં શિખશે. કેટલાંક માબાપો બાળકને નાનપણમાં હદ બહારનો લાડ લડાવે છે, જે માગે તે આપે છે, અને જેમ કહે તેમ પોતે વતે છે, અને પછી મોટપણે તેજ જુરી ટેવ માટે બાળકને હાડમાર કરે છે. મોટા વીદ્વાનોનું માનવું છે કે આજના જમાનામાં ગરમીનાં દરદો તેમજ દારૂ તથા જુગારનો



શ્રામ વધી પડ્યો છે તેનું કારણ એ છે કે બાળકની અણુધટ્ટી ઇચ્છાની બાબતમાં અચપણથી માબાપો મક્કમપણે ના કહી તેઓને પોતાના મન ઉપર કાણુ રાખતાં શિખવતાં નથી. નાનપણમાં થયેલી અસર અને સારી ટેવ આખી જીંદગી સુધી બાળકના મનપર ઠસી રહે છે અને તે લુલ્હાતી નથી. સારી ટેવ પાડવી જોઈલી મુશ્કેલી નથી, તેટલી ખરાબ ટેવ પડ્યા પછી તોડવી મુશ્કેલી છે. પહેલેથી સારી ટેવ પાડવાથી અને બાળકના મન ઉપર સારો છાપ ઠેસવવાથી જીવિષ્યમાં તેને ઉછેરવાનું અને કેળવણી આપવાનું કામ ધણું સહેલું થઈ પડશે.

જેમ બાળક પેટમાં હોય છે ત્યારે માબાપની તબીબીત અને માની મનની હાલતથી બાળક ઉપર અસર થાય છે, તેવીજ રીતે જનમ્યાં પછી મા અને બાપની રીતભાત અને ચાલચલણથી બાળક ઉપર અસર થાય છે. નાનાં બાળકો મોટાંની નકલ કરવામાં બહાદુર હોય છે તેથી કોણુ અનુસરુ છે ? જેવી વાતાવરણમાં બાળક ઉધરે છે, તેવી રીતભાત તે શિખે છે. મા અથવા બાપ દારૂ પીતાં હોય, ઘરમાં કજીયા કંકાસ કરતાં હોય, ભાંડ ભાષા વાપરતાં હોય, તો તેવી વાતાવરણમાં ઉધરેલાં બાળકો તેવાંજ નિવડે તેમાં નવાઈ શી ? કોઈ વખતે નાનાં બાળકો ખરાબ શબ્દો ઉચ્ચારે છે, તો મોટાંઓ ખુબ ગમત મેલવે છે, પણ બાળક મોટું થતાં તેજ વાંક માટે તેને ઠપકો આપે છે તે શું વાજખી છે ? તેટલાં માટે બાળકને સૌથી સારી રીતે ઉધારવાનો જે મોટો અગત્યનો ઇલાજ છે તે એ, કે ખુદ માબાપે પોતે પોતાના સારા દાખલાથી બાળકના મન ઉપર સારો છાપ ઘેસાડવો જોઈએ. માબાપે પોતે પોતાનાં મન ઉપર કાણુ રાખવો અને કદી પણ ધણી ધણીયાણીએ બાળકની હાજરીમાં પોતાના વરવાંધાઓ ચુકવવા નહિ, અથવા જેમ ગમે તેમ એકમેક તરફ વર્તવું નહિ.

પહેલેથીજ બાળક જેવું સમજમાં આવ્યું અને યોગ્યતું ચાલતું થયું, કે તેની રોજીંદી જીંદગીમાં નિયમિતપણે અને વખતસર પોતાનાં શરીરની જતન લેતાં શિખવવું. સહવારે ઉઠવું કે મોડાડું હાથ ધીતાં, તેને લાયકનો નાનો દાંતનો ખસ આપી અથવા આંગણાં ઉપર દાંતણુ આપી દાંત સાફ કરતાં, વખતસર ન્હાઈ ઘાઈ કપડાં બદલતાં, રમતી વખતે કપડાં ખરાબ નહિ કરતાં, તથા રમકડાં વચેરેની સંભાળ લેતાં

બરાબર શિખવવું જોઈએ. નાનપણથીજ તેને ખીજાં બાળકો સાથે સુજી સમજીને રમતાં, તથા કોઈ વખતે પોતાના રમકડાં ખીજાં નાનાં બાળકને આપી દેતાં શિખવવું જોઈએ, કે જેથી તે ભવિષ્યમાં એકલપેટું બને નહિ. રમી રમી પછી પોતાનાં રમકડાં પાછાં તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું કે જેથી ઘર અખતર જેવું રહે નહિ. તેવીજ રીતે તેના કપડાં અને વાપરવાની ચીજો તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું. તે બધું વહે સજે કરે કે કપડાં સાફ રાખે ત્યારે તેને શાખાશી અને ઉત્તેજનના શબ્દો કહેવા જોઈએ, કે જેથી ભવિષ્યમાં પ્રશંસા મેળવવાની હેંશમાં તે બધી ચીજો નિયમિતપણે બરાબર કરવાતું ચાલુ રાખે.

કદી પણ બાળકને માખાપે પોતાની ઉપર અથવા ખીજાં નાનાં બાળકો ઉપર સરસાઇ ભોગવવા દેવી નહિ જોઈએ. અલખતાં તેઓ સાથે વાજખી રીતે વતવું જોઈએ. ધરનાં તેમજ બહારનાં આવ્યાં ગયાં મોટાંઓને માન આપીને ચાલતાં શિખવવું જોઈએ. ગમે તેવાં લાડકાં અથવા એકપુરાં બાળકને પણ સારી કેળવણી આપવાથી, અને સારી ટેવ પાડવાથી, ભવિષ્યમાં તે પોતે પણ સુખી થશે અને ઘડપણમાં માખાપને પણ સુખી કરશે.

કેટલાંક બાળકો સમજના થતાં માખાપને તરેહવાર સવાલો પુછે છે. એવી વખતે માથાકુટ કોણુ કરે, કરીને તેને ઇલાહી ટપ્પે, ઉડાવનારા જવાબ નહિ આપતાં, અથવા ધમકાવીને ચુપ નહિ રાખતાં કાળજીથી તેનું મન સમજી શકે તેટલું, અને સહેલી ભાષામાં તેને જવાબ આપવો. કદી પણ તેને જીહું કહેવું નહિ, કારણ બાળકને માખાપ માટે મોટું માન અને ઉંચું મત હોય છે, તે ખોટું દેવા જેવાં પગલાં કદી ભરવાં નહિ. એક વખત બાળકને માલમ પડશે કે તેને ખોટું સમજાવવામાં આવ્યું છે, તો ભવિષ્યમાં હંમેશ માટે માખાપ ઉપરથી તેનો વિશ્વાસ ઉઠી જશે. એક બાળક સવાલ પુછે છે, તે દેખાડે છે કે તેનું બેભું ખિલે છે. એક બેભનને ખિલતું કોઈ પણ રીતે અટકાવી શકાતું નથી. વળી બાળકો ઘણી વખત એટલાં હઠીલાં હોય છે, કે એક સવાલને માખાપ તરફથી જો સંતોષકારક જવાબ મળતો નથી, તો તેઓ નોકર કે કોઈ ભલતાં સલતાંને પુછીને તેનો જવાબ મેળવવાની કોષેશ કરે છે. આવાં માણસો વાંધાભરી રીતે અને ખરાબ ભાષામાં જવાબ આપે છે, માટે માખાપોએજ એવા સવાલોના જવાબો સારી.

રીતે આપવા. તેમ કીધાથી માખાપ અને બાળક વચ્ચે વિશ્વાસ થેસે છે, અને બવિષ્યમાં મુશ્કેલીના હીંગામમાં બાળક સલાહ માટે માખાપ પાસે જાય છે. નહિ તો પરાયાંની સલાહથી તેઓની જીંદગીને હાની પુગે છે. દાખલા તરીકે કુટુંબમાં ભાઈ કે બહેનની આમદ થતી વખતે નાના બાળકો સવાલ પુછે છે, “એ બેબી ક્યાંથી આવ્યું?” “દાક્ટર પોતાની બેગમાં લઈ આવ્યા” કરીને સાધારણ રીતે જવાબ આપવામાં આવે છે, તેને બદલે તેને સમજવવામાં આવે કે “જેમ કુતરી કે બીલાડીને બાળક થાય છે, તેમ માતાનાં પેટમાંથી બાળક આવે છે. બાળક નાજુક હોય છે તેથી માતાના પેટમાં એક કોથળીમાં તેને સંભાળીને રાખવામાં આવે છે, અને જ્યારે મોટું થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે,” તો વધુ સારી અસર થાય. બાળકને વળી એમ પણ સમજવવામાં આવે કે એ બાબદસર તેને કોઈ સાથે વાત નહિ કરવી, અને તેને વધુ ખાતરી આપવામાં આવે કે તે મોટું થશે અને સમજમાં આવશે ત્યારે માખાપ પોતેજ, તે બાબદની પુરતી સમજણ આપશે, તો બાળક કોઈ અભણ કે અણસમજ માણસ મારફતે આ એક મહાન અને ઉમદા કુદરતના બનાવ વીશે ખોટો અને નુકસાનકારક ખ્યાલ મેળવશે નહિ.

બાળક સમજનું થતાં પીકચરની ચોપડીઓ આપી, તેની સમજણ આપવાથી અને સવાલ જવાબ કરવાથી તેને અનુમાન કરવાની ટેવ પડશે, અને યાદદાસ્ત શક્તિ ખિલશે.

ઘણાં તોફાની બારકસોને નાનપણથી સમજાવી પઠાવીને, ધરને લગતી નાની નાની ચીજો કરાવવાથી તેઓ કાષ્ટમાં રહે છે, અને ઉપ-યોગી અને ઉદ્ભોગી થતાં શિખે છે. સમજનું થાય ત્યાં સુધી તેમ કરવાનું જો ચાલુ રાખવામાં આવે, તો આજકાલ આપણા ઉધરતા છોકરા છોકરીઓમાં હાથે જાતે કામ કરવાની જે ખોટી સુગ અને શરમ છે, તે ધીમે ધીમે નિકળી જવા પામે.

### ધર્મનું શિક્ષણ.

નાનપણથીજ બાળકોને ધર્મનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ, અને તેના ફરમાનને માન આપતાં શિખવવું જોઈએ. સમજનું થતાં રોજ રોતે સુતી વખતે ખુદ પાસે પોતાને માટે તેમજ માખાપ માટે સારી દુવા માગતાં શિખવવું જોઈએ, કે મોટપણે ધર્મ વિસારી થેસે નહિ.

વળી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધર્મનું વધુ ને વધુ જ્ઞાન તેને આપવું જોઈએ. ધર્મ વગરનું ઇનજ્ઞાન દોર સમાન છે.

સારું ચારિત્ર ખિલવવા માટે અને સદા સત્યને રસ્તે ચાલવા માટે સૌથી અગત્યની ચીજ ધર્મ છે. આજકાલનો માનવી તંદરોસ્ત અને આપ્તાદ હાલતમાં હોય છે ત્યારે ધણીવાર ધર્મરતને ભુલી જાય છે, અને દુઃખ પડે છે ત્યારેજ તેને યાદ કરે છે.

આપણા દેશમાં આગળ વધતી કોમોમાં ધર્મ તરફ લોકોની ખેદ કરી અને કમઆસ્થા થઈ છે, અને તે કારણથી માણસના વિચાર, વચન અને કાર્યો ઉપર ધર્મ જે આંકોષ મુકે છે, તે ધણે દરજ્જે દુર થયો છે. માણસની જીંદગીમાં બહારનાં દુન્યવી ખેંચાણો તથા અંદરના જીવસાચો ઉપર કાણુ રાખવા માટે ધર્મ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, કારણ તે માણસને કરણીનો કાયદો શિખવે છે. પોતે જે વિચારશે, બોલશે યા કરશે, તેને માટે આયદે તે જવાબદાર રહેશે, એમ સમજતાં સદગુણી જીંદગી ગુજારવી સહેલ થઈ પડે છે.

ધર્મી તે માણસ નહિ કહેવાય કે જે કલાકો સુધી રોજ ચોપડી લઈને ભણે, પણ ઠક મળવે તારી મારી ગરદન કાંપે, અથવા પોતાની ફરજે અદા કરવામાં પછાત પડી, ભણવાનું ચાલુ રાખે. ખરો ધર્મી, તે માણસ છે કે જે ચોપડી લઈને ભણતો નહિ હોવા છતાં, ખુદાને સદા પોતાનાં જીવનમાં લઈને ફરતો હોય, ખુદાઈ રાહ પર ચાલતો હોય, સદગુણી જીંદગી ગુજારતો હોય, પોતાની ફરજે સારી રીતે અને ખુશીથી બજાવતો હોય, અને એકલો પોતાને માટેજ નહિ જીવતાં, કુટુંબ, કામ અને દેશનાં ભલાં અથે પોતાની જીંદગીનો બધો નહિ તો થોડો ધણો વખત પણ અર્પણ કરતો હોય.

આજે કેટલાંકો પોતાનો ધર્મ સમજવાની તકલીફ લેતાં નથી, પણ પારકા ધર્મો તરફ દોરવાય છે અને તરેહવાર ફતવાઓ પાછળ વખત અને પૈસાની બરબાદી કરે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ધર્મની કેળવણી નથી ઘરમાં અપાતી, કે નથી નિજાણમાં અપાતી. ખુદ માબાપો પોતેજ ધર્મનાં ફરમાનો સમજે નહિ તો બાળકને શું સમજાવે? દેશી-આની કેટલીક નિજાણોમાં હાલમાં ધર્મનું જ્ઞાન અપાય છે તે વખાણવા બેગ છે, પણ ફક્ત ચોપડીમાંથી તરજુમો કરીને ખેતી નહિ રહેતાં, તે સિક્ષણ જીંદગીમાં કેમ કામ લગાડવું, તે સમજાવવું જોઈએ. સૌથી વધુ

અગત્યનું' તો એ છે કે તેઓને ધર્મનાં બીજાં સર્વ ફરમાનો જેવાં કે સચ્ચાઇ, તાપેદારી, પ્રમાણિકપણું, તેમજ પવિત્ર જીંદગી, સારી રીતભાત, કુટુંબનાં વડાં તરફ માન ઇજ્જતથી કેમ ચાલવું; વગેરે, સમજાવવું અને શિખવવું જોઇએ. તેમ થવાથી જરૂર અસલ જેવું થોડું ઘણું પણ ધર્મનું ઝેડેન અને ઇતબાર પ્રગટી નિકળશે.

આજકાલનો ઉધરતો વર્ગ ઉછાછળો, એઅદબ અને રીતભાત વગરનો હોવાની ઘણે ઠેકાણેથી ફરીયાદ થાય છે, પણ તેમાં તે લોકોનો ઝાઝો કસુર નથી, કસુર ખોટી ફળવણીનો છે. પહેલેથીજ કુમલાં મન ઉપર સારા ગુણો કેસવવાને બદલે નાનું અણુસમજ છે, દહાડે વારેનું થઇને શિખશે કરીને માખાપ બેદરકાર રહે છે; મોટપણે તે લોકની ટેવ ખરાખર ધડાઇ ચુકેલી હોવાથી, અને ઘણું મોડું થવાથી, ગમે તેવી કાળજી અને જહેમત છતાં પણ બાળક સુધરતાં નથી.

### સારી રીતભાત.

નાનપણથીજ બાળકને ઘરમાં સારી રીતભાત વાપરતાં શિખવવું જોઇએ. બહાર કેવી રીતે વર્તવું, આખરૂં અંદાજથી ચાલવું, ખરાબ ભાષા વાપરવી નહિ, વગેરે ચીજો નાનપણથીજ શિખવવી જોઇએ. જો તેને તે શિખવવામાં નહિ આવે તો ખરૂં ખોટું બાળક કેમ સમજી શકે.

### બાળક ઉપર ઘટતો આંકોષ રાખવાની અગત્યતા.

બાળકો ઉપર પુરતો આંકોષ રાખવો જોઇએ. તેઓ કેવી રીતે પોતાનો વખત પસાર કરે છે, ફરવા જાય છે ત્યારે કોણ સાથે રમે છે, બહાર કેવી રીતે વર્તે છે, નિશાળમાં કેવી જાતનું શિક્ષણ અપાય છે, અને પોતાનાં બાળકોને કોણનાં હાથમાં સોંપે છે, તેની કાલજી રાખવાની માખાપની પવિત્ર ફરજ છે.

નાનાં બાળક બહાર નોકરો સાથે ફરવા જાય છે, ત્યારે નોકરો જે ગમે તે બિભિષ્ટ ભાષા બોલે છે તે સાંભળીને તેઓ શિખે છે, અથવા નોકરો મોંઘામોંઘે વાત કરે છે તેટલાં બાળક બીન ઇચ્છવા જોગ સાથીઓ સાથે રમત કરતાં ખરાબ ટેવ અને રીતભાત શિખે છે.

નાનપણુથીજ રોજ રાતે સુતી વખતે એ પાંચ મીનીટ આખો દહાડો શું કાધું, તે જાણવાની મા કે બાપ કોષેશ કરે તો કાંઈ પણ ખરાબ દેવ બાળકને પડતી હોય તે તરત જણાઈ આવે, અને સમજાવીને પુરત તોડી નાખવાનું બની શકે છે.

ધણું બાળકો મોટાં થતાં અનઘટતું છૂટાપણું છે છે અને ન જાળતી રીતે વતે છે, તેનું કારણ એ છે કે નાનપણુથીજ વાલીઓ તેઓ ઉપર પુરતો આંકાષ રાખતાં નથી.

### સમ્યાધ અને પ્રમાણિકપણું.

નાનપણુથીજ બાળકને સામ્યું બોલતાં અને પ્રમાણિકપણે વર્તતાં શિખવવું જોઈએ. તેનું જુકું લઈ ચલાવવું જોઈએ નહિ. જે છોકરું ઘરમાં જુકું બોલી અને અપ્રમાણિકપણે વર્તીને ફાવી ગયું હશે, તે નિશાળમાં પણ ખોટું બોલશે, ઠગાઈ કરશે, અને સૌથી વધુ, આગળ ચાલતાં કામ ધંધામાં પણ તેમ કરી, આયદે કુટુંબ, કામ અને દેશને હાની પુગાડશે. મોટા મોટા આધિદારો લાંચ રૂસવત લઈને ગરીબ લોકને નુકસાન કરે છે અને દેશને પછાત નાંખે છે, તેવા દાખલાથી કોણ અજાણ્યું છે ?

### સાદાઈ અને કરકસર.

નાનપણુથીજ બાળકને સાદાં કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ, અને કપડાં, રમકડાં વગેરેની પૂરતી સંભાળ લેતાં શિખવવું જોઈએ. નાહકમાં કપડાં ફાડતોડ કરતાં, અથવા રમકડાં ભાંગફાડ કરતાં તેઓને અટકાવવાં જોઈએ, કે જ્યોત્તી કરકસર કરતાં શિખે. એ ગુણ ખીલવવાની સૌથી સરસ રીત એ છે કે, નાનપણુથીજ પૈસા એકઠા કરવાનો એક નાનો દાખડો બાળકને આપવો કે તેમાં પૈસા એકઠા કરવાની લાલચથી તે કરકસર કરતાં શિખે. વળી તે ઉપરાંત જો તે પૈસા તે બાળકને નામે બેંકમાં મુકવામાં આવે તો આગળ ચાલતાં તેને કેળવણીમાં કામ આવે.

### મોજશોખ અને રમત ગમત.

અલખતાં બાળકને મોજશોખના સાધનો પુરાં પાડવા જોઈએ, પણ તે સંભાળીને કરવું જોઈએ, નહિ તો ફરવા હરવાનો અને મોજ-મજાહો શોખ એટલો બધો વધી પડશે કે મોટું થતાં બાળક શિખવા

ઉપર પૂરતું ધ્યાન નહિ આપશે. ધણા નાનાં બાળકને નાટક સીનેમામાં લઇ જવું જોઇએ નહિ.

નાનપણમાં બાળકને રમીનેજ દહાડા પસાર કરવાના છે, અને જેમ તે રમશે, દોડશે, તેમ તેનું શરીર ખિલશે. ધણાં માબાપો જરા બાળક દોડ્યું તો પડી જાય તેની ઞહીકથી તેને તેમ કરતાં અટકાવે છે, મસ્તી તોફાન કીધું તો ધાક ધમકી આપે છે, તેમ થવું જોઇએ નહિ. એ એક તંદરોસ્ત ઉધરલાવની નિશાની છે અને તેને અટકાવવાથી બાળક ખીજી હાનીકારક રમતમાં વખત પસાર કરશે. તેવાં મસ્તીખોર બાળકની રમતને સારે રસ્તે દોરવવાની કોષેશ કરવી જોઇએ.

વધુમાં, માબાપે બાળકની રમતમાં ભાગ લેવા જોઇએ, કે જેથી માબાપ અને બાળક વચ્ચે પ્રીતનો ગાંઠ મજબુતીથી બંધાય.

### કસરત.

નાનપણથીજ બાળકને થોડું થોડું ધરતું કામકાજ સોંપવું, જેવું કે મા અથવા બાપે પોતાને માટે જોઇતી કરતી ચીજો લાવ લઇ જાય કરતાં, રમકડાં સફાઇદાર રાખતાં, નાની ઝાડું આપી કચરો કઢાડતાં, કપડાંનો કડકો આપી સરસામન નુંછતાં શિખવવું જોઇએ. વળી તેઓને લાયકની થોડી ઘણી હાથ પગ ઉચકવાની અને હલાવવાની કસરત શિખવવી. ઘરમાં મોટાં માણસો કરતાં હોય તો ત્યાં ઉભાં રાખીને જોવા કહેતાં તેઓની નકલ કરતાં જરૂર શિખશે.

છોકરાઓને પણ ધરતું કામ કાજ કરતાં શિખવવામાં કાંઇ ખોટું નથી. આવી રીતે કેળવાયલા પુરૂષો ઘરમાં અડી બીડીના વખતે મોટા મદદગાર થઇ પડે છે.

### ધાક ધમકી.

બાળકને ધાક ધમકીથી અને ઞહીક આપીને કાણુમાં રાખવાની કોષેશ કદી કરવી નહિ. તેથી બાળકનાં બેજાં અને હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. મોટાં માણસોને ગભરાટને લીધે કોઇ વખત ઝાડા થઇ આવે છે અથવા કોઇ વખત બેલાન બની જાય છે, તો પછી આવા નાણુક જીવોને રાતે જલદી સુવાડી દેવાની, અથવા મસ્તી કરતાં કે રડતાં અટકાવવાની નેમથી અધારી કોઠડીમાં બંધ કરે છે, અથવા નોકરોને તરેહવાર બિહાંમણાં કપડાં પહેરાવી, તેઓની સામે

મોકલે છે ત્યારે માખાપો શું કરે છે, તેનો ઝાઝો ખ્યાલ કરતાં હોય એમ લાગતું નથી. કોઈ વખતે આવા શોક (Shock) અથવા ધાસ્તીથી બાળકનાં મન ઉપર એટલી ખરાબ અસર થાય છે કે તે મોટપણુ સુધી ચાલુ રહે છે. તેના દાખલા કેટલાંક ધુનરાં અને અડધાં ઘેલાં જેવાં માણસો પુરા પાડે છે.

### નાનાં બાળક અને નિશાળ.

કેટલાક માખાપો બાળકો કંટાળો આપે નહિ કરીને ત્રણ ચાર વરસના થતાં મહેતાજીની અથવા કીનદરગારતન નિશાળમાં મોકલી દે છે, અને પોતાની બધી જોખમદારી શિક્ષકોનાં ખભાં ઉપર નાખે છે. તેવાં માખાપો જૂલી જાય છે કે રૂપ્યા ૨૫ થી ૩૦ કમાનાર એક શિક્ષકની કાયનાત શું હોઈ શકે? તેને પોતાને ઝાઝું આવડે નહિ તો બાળકને શું શિખવે? વળી તેને તો વર્ગમાં ૨૫ થી ૩૦ છોકરાં સાંમટાં સંભાળવાનાં હોય છે, એટલે દરેક બાળક ઉપર છુટી છુટી દેખરેખ રાખવી મુશ્કેલ છે. માટે તેઓ ઉપર આશા બાંધી પોતે નભરવશ એસવું, તે પોતાનાં બાળકનું ભવિષ્ય સિદ્ધા બનાવવા બરાબર છે.

તદન નાનાં ઉધરતાં, કુમળાં બાળક ઉપર હદબહારનો શિક્ષણનો ઓજો નાખવાથી તેનાં ભેજાં ઉપર ભાર પડે છે, અને શરીરના ભોગે મન કેળવાય છે. તંદરોસ્તી હશે તોજ એક બાળક સંતોષકારક રીતે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકશે અને ઉમ્મરે પુગતાં દુનિયાદારીની ફરજો ઉપાધી શકશે. તેટલા માટે નાનપણમાં બાળકનો બાંધો અને ચારિત્ર જિલવવાની મુખ્ય કાળજી કરવી કે જેથી મોટપણુ તેઓ સદગુણી, ધર્મી અને આખરૂ ઇઝતવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો બની, કુટુંબ, કોમ, અને દેશને શોભા આપે તથા ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી શહેરીઓ નીવડે.

### પ્રકરણ ૨૪ મું.

**બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ અને જોખમદારી.**

ઘણાં પુરૂષો એમજ સમજે છે કે તેઓ કમાઈને લાવે અને ધણી આણી અને બાળકનું પાલણુ પોપણુ કરે, એટલે તેઓની ફરજ અદા થઈ ગઈ અને બાકીનું સર્વ કરવાનું સ્ત્રીઓનું કામ છે. સ્ત્રીઓને માથે



ધણી જોખમદારી અને જોખે છે, જેવું કે ધર અને નોકર ઉપર દેખ-  
 રેખ રાખવાની, બાળકો ઉધારવાની, ધરને લગતી દરેક ચીજ પુરી  
 પાડવાની, માંદાંની માવજત કરવાની, અને ધરનાંઓના પોશાક વગેરે  
 પુરા પાડવાની છે. એ સઘળું બરાબર કરી શકવાને તેઓને માટે બાજે  
 જરૂરી કેળવણી અને તાલિમ પણ આપવામાં આવેલી નહિ હોવાથી,  
 તે જોખે સરળ રીતે ઉઠાવેલા તેઓ માટે બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે.  
 તેમાં બાળકને સારી રીતે ઉછેરવાનું, તેની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપ-  
 વાનું સઘળું તેને એકલીનેજ માથે નખાય, તો કુદરતી રીતે તે કામ  
 સંતોષકારક રીતે થઇ નહિ શકે તે સમજવું સહેલ છે. ખીન્ન દરેક  
 કામમાં એક કરતાં બે ભેળાં વધુ સારાં પરિણામ લાવી શકે છે તેવીજ  
 રીતે પુરૂષો, જેઓ બાળકને જન્મ આપવા માટે જોખમદાર છે તેઓ,  
 પોતાના બાળકને કેળવવા અને સારી રીતે ઉછેરવામાં પોતાની ધણી-  
 આણીઓને મદદ કરે, તો જરૂર સારું પરિણામ આવે. ખાસ કરીને  
 છોકરાઓની રીતભાત અને મનની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાને મા  
 કરતાં બાપ વધુ લાયક છે, કારણુ ધણું કરી એમાંથી બાપ વધુ  
 કેળવાયેલો હોય છે.

બાપે પોતાના બાળક તંદરોસ્ત જન્મે તે માટે પોતાની તંદરોસ્તી  
 સંભાળવી જોઈએ અને કોઇ પણ જાતના અને ખાસ કરીને ઉડતા  
 ગરમીના રોગોથી નિરાળું રહેવું જોઈએ. વળી પોતાના જાતી દાખલાથી  
 પોતાના બાળક ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઈએ.

વધુમાં એક સ્ત્રીની મનની હાલત, તેનું સુખ, તંદરોસ્તી વગેરે  
 તેના ધણીની વતંચુક ઉપર માટે આધાર રાખે છે, માટે પુરૂષોએ  
 પોતાની સ્ત્રીઓ તરફ, ખાસ કરીને ન્યારે બાળક પેટમાં હોય ત્યારે  
 તથા બાળક જન્મ્યા પછી પણ, ધણી કાળજી રાખવી ધંટારત છે.  
 તેવીજ રીતે બાળકના જન્મ વખતે સારી માવજત થાય તેવી ગોઠવણુ  
 કરવાની તેની ફરજ છે. તેમ થવે સ્ત્રી જલ્દીથી સારી થઇ, પાછી  
 અસલ હાલત ઉપર આવી જવાથી, ધર અને કુટુંબ તરફની પોતાની  
 ફરજો સારી રીતે બજાવી શકે છે, એટલે આયંદે ધણીને ફાયદો થાય  
 છે, કારણુ કે તેની ખીમારી પાછળ ઝાઝો ખર્ચ કરવો પડતો નથી.

દરેક પરણેલાં જોડાંની પવિત્ર ફરજ છે કે સારાં, તંદરોસ્ત  
 બાળકો અને નીતિમાન શહેરીઓ નિવડે, તેવાંજ બાળકને જન્મ આપવો.

નખળાં મગજનાં, નકારી ચાલનાં, શરીરે દુખળા, દુઃખી દરદી અને ખોડ ખાપણવાળાં બાળકો જેઓ કુકુંબ, કોમ અને દેશને ભવિષ્યમાં ખોજ સમાન થઇ પડે તેવાં બાળક કરતાં તો નહિ થયેલાં સારાં.

## પ્રકરણ ૨૫ મું.

### થોડાક અગત્યના “નકારો” (Don'ts.)

૧. તરતનાં જન્મેલાં બાળકને એરંડયું તેલ અથવા ખીજો કોઇ પણ જીવાળ આપવો નહિ. માતું પહેલું દૂધ તે ગરજ સારું છે. પહેલા થોડા દિવસ લીલા રંગના ઝાડા થાય છે તે અટકાવવા જોઇએ નહિ, તેથી બાળકનો કોઠો સાફ થાય છે. ત્યાર પછી પણ બાળકને જરા જરામાં એરંડયું પાવું નહિ, પણ જરૂર પડે ત્યારે ફીલીપની મીલ્ક ઓફ મેગનીસિયા (Philip's Milk of Magnesia) નામની દવા આપવી.

૨. માતું દૂધ ઘટ્ટ દેખાતું નહિ હોય અથવા બદલજમી કરતું હોય, તો તુરત છોડવું નહિ. સૌથી સરસમાં સરસ માતાનું દૂધ પાતળું જ હોય છે. બદલજમી ઘડી ઘડી દૂધ પાવાથી થાય છે.

૩. માને ગમે તેટલું થોડું દૂધ હોય, તોપણ તે બાળકને પાવું જોઇએ અને તે વધારવાના સધળા ઇલાજો અજમાવ્યા વગર, અને દાક્ટરની સલાહ લીધા વગર કદી પણ છોડવું નહિ.

૪. બાળકને ત્રણ કલાકની અંદર કદી પણ દૂધ પાવું નહિ.

૫. બાળકને રાતે દૂધ પાવું નહિ.

૬. બાળક રડ્યું કે બસ તરત ધવડાવવું નહિ, પણ તે શું કારણે રડે છે, તે શોધી કહાડી તેનો ઇલાજ કરવો.

૭. બનતાં સુધી બાળકને પાવાતું ઉપરતું દૂધ જળીનાં ઢાંકણ હેઠળ અથવા બારીક મલમલતું કપડું ઢાંકીને ખુલ્લી હવામાં રાખવું.

૮. ઉપરનાં દૂધમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

૯. દૂધની બાટલી અને બોટલની તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી.

૧૦. પેટ પુડ અને શાંત રાખવા માટે આવતી તરેહવાર દવાઓ દાક્ટરની સલાહ વગર કદી પણ આપવી નહિ.

૧૧. સખત ઝાડો કે બદહનમી થઇ હોય તો, એક દિવસ ખાલી ગરમ પાણી ઉપર બાળકને રાખવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨. દર પંદર દિવસે બાળકનો વજન લેવો.

૧૩. ઘોટણી કે અંગુઠો આખો વખત ચુસવા દેવો નહિ.

૧૪. ચોવીસ કલાક સુધી ઝાડો નહિ થાય તો તરત ઇલાજ કરવો.

૧૫. ઘડી ઘડી બાળકનું મ્હોડું અંદરથી આંગળી નાખીને સાફ કરવું નહિ, તેમ કીધાથી ચાંદાં પડે છે.

૧૬. બાળકને બંધ્યાર ચોરડામાં રાખવું નહિ, પણ ચોરડાનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. સરદી ખુલ્લી હવાથી થતી નથી, પણ બંધ્યાર જગ્યામાંથી એકદમ ખુલ્લી હવામાં જવાથી થાય છે.

૧૭. બાળક સુવે ત્યારે ઝીણાંમાં ઝીણાં કપડાંથી પણ કદી તેનું મ્હોડું ઢાંકવું નહિ.

૧૮. બાળકને સુવાડવા માટે હિચ નાખવી નહિ.

૧૯. બાળકને કદી પણ મા સાથે બિછાનામાં સુવાડવું નહિ. તેને શાંત રીતે રહેવા દેવું. દરેક આવતાં જતાંને પણ રમાડવા દેવું નહિ.

૨૦. બાળકને બેચેની અથવા કાંઇ પણ ખીમારી થતાં તરત દાકતરની સલાહ લેવી, તેમ કીધાથી આયંદે પૈસાની અને બાળકની તંદરોસ્તીની ખરબાદી થતી અટકશે.

૨૧. ઝાળખાણુ પિછાનવાળા અને નોકરોને બાળકને ચુંબન (Kiss) કરવા દેવું નહિ.



પ્રગટ કરનાર ડૉ૦ જરબાનુ એ. મીસ્ત્રી, રતન મેનશન,  
ફૉરજેટ સીટ, ગ્રાંટ રોડ, મુંબઇ, ને માટે  
જહાંગીર રૂસ્તમ વાઝાગાંધીએ, સાંજ વતમાન  
પ્રેસ, એપોલો સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ, મધ્યે બાંધ્યું છે.

